

PEDAGOGISK MATERIELL TIL NETTSIDEN

Her finner du et utvalg av pedagogisk materiell som jeg har samlet eller utviklet som du kan bruke inn i samtalene dine med elevene.

Informasjonsvideoer for barn:

NRK Super har laget en serie med korte, gode informasjonsvideoer for barn under temaet Livsmestring. Jeg anbefaler særlig følgende videoer:

Hjernens utvikling: <https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/1/episode/1/avspiller>

Den 3delte hjernen: <https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/2/episode/26/avspiller>

Hva er en tanke? <https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/1/episode/2/avspiller>

Hva er følelser? <https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/1/episode/11/avspiller>

Livsmestringsserien har videoer som tar for seg ulike grunnfølelser også, som kan være nyttige å ha hvis du vil arbeide spesifikt med en eller flere type følelser.

Andre gode videoer om følelser:

Hjernen og følelser – håndmodellen: https://www.youtube.com/watch?v=inTR_gaaBDA

Alfred og skyggen – en liten film om følelser:
<https://www.youtube.com/watch?v=vuDLFGb7khA&t=342s>

Alfred og skyggen – en liten film om å være redd:
https://www.youtube.com/watch?v=7IMNeQO_LSQ

Heia-gjeng når tanker og følelser blir plagsomme:
https://www.youtube.com/watch?v=0GJG_7kterM

Familie og følelser: <https://www.youtube.com/watch?v=ZUMk8CtsRjk>

NRK Super har laget 4 informasjonsvideoer om seksuelle overgrep under kampanjen «Kroppen min eier jeg» for barn fra 6 år. Ta en titt på disse videoene:

Om overgrep: Å være redd: <https://nrksuper.no/serie/overgrep/MSUE10003317/sesong-5/episode-4>

Om overgrep: Det er aldri din skyld:
<https://nrksuper.no/serie/overgrep/MSUE10003417/sesong-5/episode-5>

Les mer om «kroppen min eier jeg» på denne nettsiden, og last ned veiledningsdokument med mer: <http://www.kroppenmineierjeg.no/>

Anne Kristine Bergem er psykiater og har laget mange videoer om barn som pårørende. Denne videoen anbefaler jeg for barn:

Barn som pårørende:

https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR19Ql4aA3qiJxsuuwI_v_z2Kk0YkVBVvEzewq8w8jvcE7NRBN3YJ49Y&v=PE8LZROLHjg&feature=youtu.be

Informasjonsvideoer for voksne:

Norsk psykologforening har laget mange gode informasjonsvideoer om psykiske lidelser og livsutfordringer. Jeg anbefaler særlig disse videoene:

Hva er depresjon?:

<https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-psykiske-lidelser/hva-er-depresjon>

Hva er angst?: <https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-psykiske-lidelser/hva-er-angst-og-angstlidelser>

Hva er selvskading?:

<https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-psykiske-lidelser/hva-er-selvskading>

Hva er selvmordsforsøk og selvmord?:

<https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-psykiske-lidelser/hva-er-selvmondsforsoek-og-selvmond>

Hva er avhengighet?:

<https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-psykiske-lidelser/hva-er-avhengighet>

Hva er følelser?: <https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-livsutfordringer/hva-er-foelelser>

Hva er selvfølelse?:

<https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-livsutfordringer/hva-er-selvfoelelse>

Å være offer for vold i nære relasjoner:

<https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-livsutfordringer/aa-vaere-offer-for-vold-i-naere-relasjoner>

Barn og traumer: <https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-psykiske-lidelser/barn-og-traumer>

Kjæresten i skogen: <https://vimeo.com/1047855265?share=copy#t=0>

Dag Nordanger er doktor i psykologi og psykologspesialist. Han har laget gode informasjonsvideoer for voksne:

Den 3-delte hjernen – håndmodellen: <https://www.youtube.com/watch?v=Sz5IJJ4t6c>

Hvordan traumer former barnehjernen: <https://www.youtube.com/watch?v=nMOGqAlQ9bI>

3 videoer om hjernen: Normalhjernen, Den traumatiserte hjernen og Hjelp når alarmen tar styringen: <https://www.cactusnettverk.no/filmer-om-hvordan-stress-og-traumer-skader-barns-utvikling/>

Les mer om traumer på denne nettsiden: <https://www.cactusnettverk.no/>

Video om følelsesveiledning for barn:

<https://www.youtube.com/watch?v=qtRr61f36ec&list=PLKNGG29teSrjETMCSS0N1g4KVzjzj1cF>

Samtalekrukka



(Samtalekrukka, foto: Ine Mariel Solrød)

Passer for: Barneskole, ungdomsskole, felles i klasserom.

Du trenger: En glasskrukke/glass eller annen oppbevaringsboks som kan stå på klasserommet. Blanke ark, skrivesaker og saks. (Hvis du bruker et gjennomsiktig glass kan det være fint å bruke fargerike ark). Tilpass som du selv ønsker for din gruppe med elever.

Beskrivelse: Spør klassen din hva de er opptatt av og hva de ønsker å snakke om på skolen. Forslag til inngangsspørsmål: «Hva skulle dere ønske vi kunne snakke om på skolen, som vi ellers ikke har tid til?» Samle temaene i krukken og ta den frem under klassens time, trekk en lapp eller planlegg på forhånd å bruke tid på å samtale om et spesifikt tema.

Tips: Start gjerne med en fortelling som utgangspunkt for samtalen og følg opp med en informasjonsvideo om et spesifikt tema eller illustrasjonene under.

Tryllehatten

Passer for: Barneskole, felles i klasserom.

Du trenger: Kopier opp illustrasjonen, skrivesaker.

Beskrivelse: Etter fortellerstunden, invitert til samtale i plenum. Spør elevene: «Hvis du hadde hatt en magisk tryllehatt, hva ville du ha tryllet bort i fortellingen?». Gi tid til å tenke og svare. «Hvis du hadde hatt en tryllehatt, hva ville du ha tryllet frem eller tryllet mer av? Del ut arket med tryllehatten – skriv eller tegn inn i tryllehatten det du ønsker å trylle bort, og skriv eller tegn utenfor hatten det du skulle ønske kom ut av hatten.

Tips: Rekkefølgen på individuelt arbeid og samtale i plenum velger du selv basert på hva dere skal arbeide med.

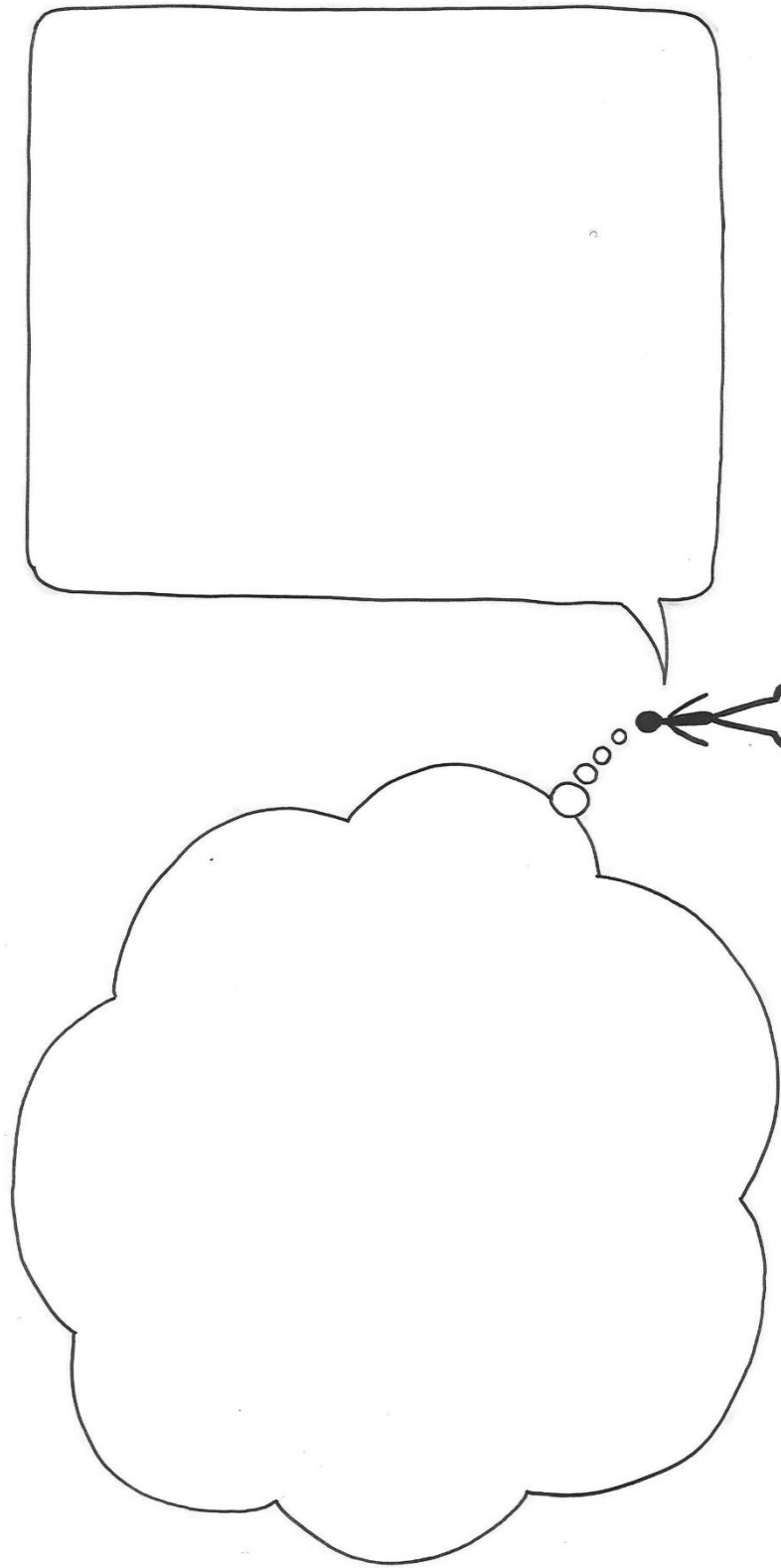


Tankeboble → Snakkeboble

Passer for: Barneskole, ungdomsskole, VGS, felles i klasserom eller en-til-en.

Du trenger: Kopier opp illustrasjonen, skrivesaker.

Beskrivelse: Mange ganger synes barn det er vanskelig å sette ord på sine tanker og følelser. Eller at de tenker noe, men sier noe annet. Illustrasjonen kan være et godt verktøy for å hjelpe barnet med forslag til hva det kan si, når det kjenner på vanskelige tanker og følelser.



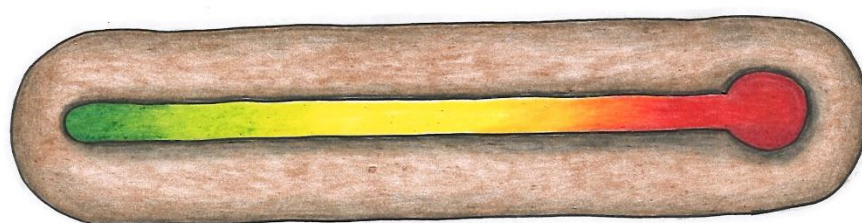
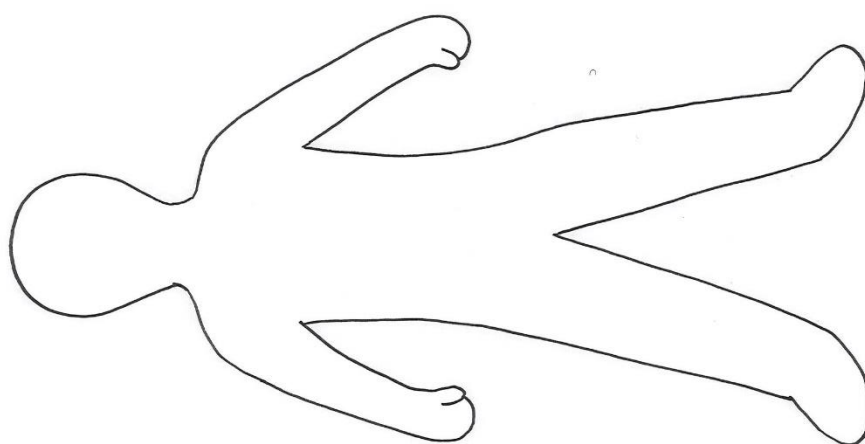
Følelsesbarometer

Passer for: Barneskole, ungdomsskole, felles i klasserom og en-til-en.

Du trenger: Kopier opp illustrasjonen, fargeblyanter.

Beskrivelse: Følelsesbarometeret hjelper med å plassere vanskelige og gode følelser i ulike deler av i kroppen. Spør elevene etter fortellerstunden: «Hvilke følelser fikk dere av å høre på fortellingen?» Gi ut arket med illustrasjonen og be de om å plassere følelsene i kroppen med form og farge. Hvor bor følelsen av glede? Hvilken form og farge har den? Hvor bor følelsen av redsel? Hvilken form og farge har den? Avslutt med felles samtale om individuelt arbeid.

Tips: Spør om noen barn eller ungdom noen gang har opplevd at følelser kan ta overhånd over kroppen. Hvis det skjer, lær de å øve på å puste ned i magen mens en teller fra 1-10. Eller puste i firkant: Se for deg en imaginær firkant og tegn den med pusten din. Pust inn på de loddrette sidene og ut på de vannrette sidene av firkanten. Pust til du føler at du har fått kontroll over følelsen igjen.



Drømmer

Passer for: Barneskole, felles i klasserom og en-til-en.

OBS: Illustrasjonen kan virke for barnlig for bruk i ungdomsskole og VGS, men konseptet fungerer like godt for ungdom. Bruk et vanlig blankt ark eller la elevene fortelle sin drømmeslutt muntlig.

Du trenger: Kopier opp illustrasjonen, fargeblyanter.

Beskrivelse: Etter fortellerstunden, spør elevene: «Hva skulle du ønske var annerledes i fortellingen?» Del ut arket og be elevene tegne sin drømmeslutt. Avslutt med felles samtale om individuelt arbeid.

Tips: Drømmer er veldig åpen og kan tilpasses mange ulike situasjoner: Den passer også for å få elevene til å tegne det indre bildet de sitter igjen med i hodet etter fortellerstunden. Drømmer kan passe sammen med arketype-kortene.



Arketyper

Passer for: Barneskole, ungdomsskole, VGS, felles i klasserom og en-til-en.

OBS: Om illustrasjonen kan virke for barnlig for bruk i VGS, bytt tegningene ut med andre bilder du finner på internett som kan erstatte funksjonen. Eller bruk kun titlene på arketyperne.

Du trenger: Kopier opp illustrasjonen og klipp ut kortene, blanke ark og tegnesaker.

Beskrivelse: Etter fortellerstunden: Be elevene tegne fortellingen. Forklar hva en arketype er og del ut kortene. Be elevene plassere arketyperne inn i fortellingen. Avslutt med felles samtale om hvilken funksjon de ulike arketyperne hadde i fortellingen – lag en overgang fra fantasi til virkelighet. Hvem kan arketyperne være i virkeligheten?

Tips: Kan brukes sammen med drømmer og livets tråd.



KONGEN

DEN
USKYLDIGE



MOR

DEN
KLOKE



DJEVELEN

RAMPEN



HELTEN

TROLL-
MANNEN



NARREN

OPPDAGEREN



Innsiktskort

Passer for: Barneskole, ungdomsskole, VGS, en-til-en.

Du trenger: Kopier opp illustrasjonen og klipp ut kortene.

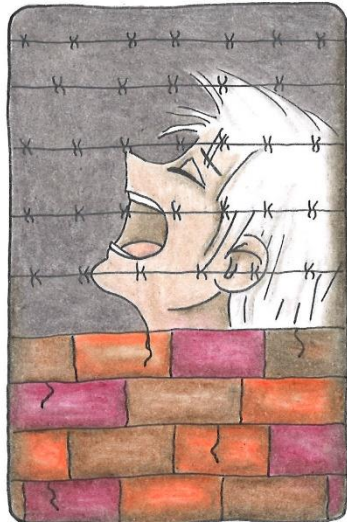
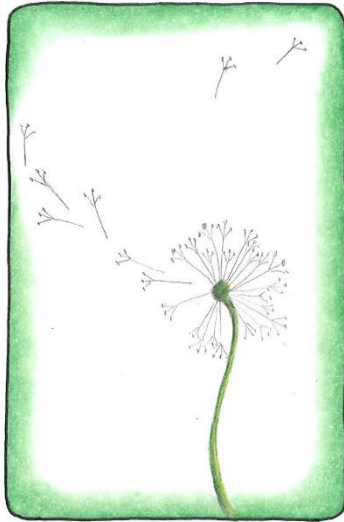
Beskrivelse: Innsiktskortene kan brukes på 3 ulike måter:

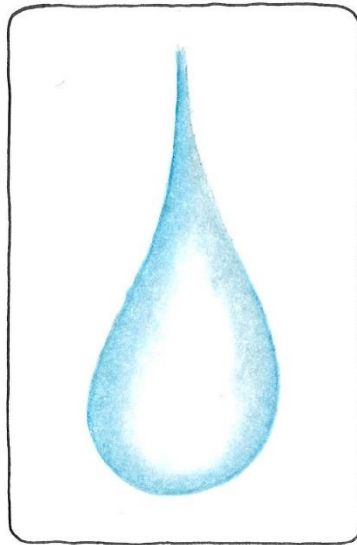
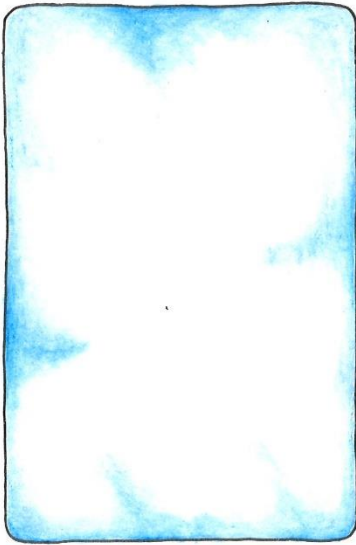
1: Lag en fortelling sammen: Innsiktskortene kan brukes for å lage en fortelling sammen. Trekk et kort og begynn å fortell. Fortellingen trenger en presentasjon av en hovedkarakter i starten. Når fortellingen trenger noe nytt, trekk et nytt kort. Det oppstår et problem. Hva skjer videre? Slik fortsetter dere til fortellingen trenger en naturlig avslutning.

2: Åpen samtale: Innsiktskortene kan bidra til en åpen samtale hvor kortene brukes til å assosiere situasjoner, følelser og hendelser fra eget liv. Stakk kortene og be eleven trekke 3 kort. Legg kortene i rekkefølge og la eleven beskrive hva det ser i bildet på kortet i rekkefølge. Snakk om temaene eleven tar opp og se på kortene sammen.

3: Adresser et problem: Innsiktskortene kan også brukes for å adressere et problem. Stakk kortene og be eleven trekke 3 kort. Legg kortene foran dere med bildesiden ned i denne rekkefølgen: det første kortet i midten, kort nr. to til høyre for eleven og kort nr. tre til venstre for eleven. Be eleven snu kortet i midten først. «Dette kortet sier noe om hva du synes er problematisk». La eleven studere kortet før du spør «Hva ser du i bildet?». La eleven snakke. Trekk så kort nr. to. «Dette kortet sier noe om hvorfor dette er et problem for deg». La eleven studere kortet. «Hva ser du i bildet?». La eleven trekke kort nr. tre. «Dette kortet sier noe om veien videre – ikke en løsning på problemet, men hva du må fokusere på videre». La eleven studere kortet. «Hva ser du i bildet?» La eleven fortelle. Når alle kortene er trukket og studert kan du som veileder bidra med hva du tenker bildene i kortene kan bety.

Tips: Du kan lage dine egne innsiktskort av gamle postkort, bilder og magasiner.





Livets tråd

Passer for: Ungdomsskole og VGS, felles i klasserom og en-til-en.

Du trenger: En tråd, blomster i ulike størrelser og farger, steiner i ulike fasonger og farger.



(Livets tråd, foto: Ine Mariel Solrød)

Beskrivelse: Arbeid med livsfortellinger. Be elevene lage livets tråd fra fødsel til nå. Tråden symboliserer tiden. Be de så legge ut en blomst for gode minner og en stein for noe som har vært vanskelig. «Hver blomst og hver stein er en fortelling som til sammen utgjør din livsfortelling og er grunnen til at du er som du er». Velg en fortelling du har lyst til å dele. I klasserommet: Gå sammen å se på hver og én sin livstråd. Avslutt med fortellerstund med personlige fortellinger i klassen.

Tips: Kan brukes som inngang til samtale om noe som har vært vanskelig en-til-en. Livets tråd kan brukes sammen med arketyper: Plasser arketyper inn i livsfortellingen din.