

Fortsatt leken?



Innledning til lærerne

Forskeren Panksepp peker på at PLAY er et grunnleggende biologiske system som alle pattedyr deler, og som må aktiveres for å gi oss opplevelse av tilhørighet til andre mennesker, en opplevelse av å være medlem av flokken. Han påpeker at aktivering av dette systemet ikke er "tidtrøtte", eller "unødvendig moro", men helt nødvendig for menneskers (og dyrs) sosiale fungering. Panksepp påpeker også at det motsatte av lek ikke er alvor, men depresjon (Panksepp, 2015).

Barnas rett til å leke trues av økt læringstrykk og ambisjoner for framtidens brutto nasjonalprodukt. Men barna har alltid visst det. Barnehagelærerne har ment det lenge. Og nå er også forskningen utvetydig : Nøkkelen til gode liv, både i dag og i morgen, ligger i leken. (<http://barnehageforum.no/lekforlivet.aspx>)

I barnekonvensjonens paragraf 31 heter det: Barn har rett til hvile, fritid og lek....

I leken frigjøres "lykkehormoner" som gjør oss åpne og mottakelige for læring. Vi lærer bedre når vi leker. Før tenkte man at dette bare gjaldt for små barn. I dag vet vi at det gjelder alle, både barn og voksne, selv om vi leker på forskjellige måter. Men kanskje vi leker for lite?

Repeterte øyeblikk hvor en opplever gode følelser, og særlig når denne følelsen er delt med andre mennesker, bidrar til utvikling av god psykisk helse. Med tanke på dette, betydningen av å dele gode øyeblikk og gode følelser, vil vi peke på betydningen av dele-runden i LINK. Den handler jo nettopp om at elever deler positive øyeblikk. Det er ikke bortkastet tid, tvert imot bidrar det til utvikling av psykisk helse. Derfor er det et viktig tiltak med tanke på fagområdet folkehelse og livsmestring.

Lek - en mental tilstand

Lek er ikke å utføre spesifikke aktiviteter. Lek er en mental tilstand. Stuart Brown (2010) sier at lek er altoppslukende, tilsynelatende hensiktsløse aktiviteter hvor tilstedeværelsen er absolutt. Vi er født grunnleggende forskjellige, og våre utviklingshistorier er alle unike. Det betyr at ulike aktiviteter kan fremkalle denne mentale tilstanden hos forskjellige mennesker. For noen kan det å lese en bok oppleves som en tilstand hvor tid og sted forsvinner, for andre kan det skje når man sykler, spiller fotball, og for andre igjen kan ringleker eller kortspill fremkalle en tilstand av "playfulness".

Lek – veien til endring

Den amerikanske forskeren Barbara Fredrickson (2013) har funnet ut at deling av positive emosjoner har et stort utviklingspotensial. For det første kan positive følelser (glede, interesse, hengivenhet) skaper mulighet for endring av hjernens nevralt firingmønster. Det vil si at deling av gode følelser stimulerer våre "lykkehormoner", noe som bidrar til å forsterke følelsen av velvære. Gjentatte positive opplevelser bidra til dannelse av nye synapser og nettverk i hjernen, det betyr mulighet for ny læring.

I tillegg er det å dele gode opplevelser/følelser med på å binde mennesker sammen. Det gir opplevelse av tilhørighet og egenverdi, noe som er grunnleggende for god psykisk helse. Alle trenger å føle seg betydningsfulle, og alle trenger å føle seg som en del av et betydningsfullt fellesskap. Klassen og skolen vil for de fleste barn og unge være et slikt betydningsfullt fellesskap. Fredrickson sier at slike øyeblikk kan starte med smil. Den vi smiler til vil automatisk få behov for å smile tilbake (mimickry). Vi speiler hverandres følelser, for sånn er hjernene våre skapt. Dette er det samme som er beskrevet av bl.a. Daniel Stern. Han kaller det affektiv inntoning, og sier at delt oppmerksomhetsfokus gir en opplevelse av intersubjektivitet (Stern, 2000). Så øyeblikk av positive følelser, eller delt "playfulness" bidrar til å utvikle barns hjerne, og styrke deres læreforutsetninger.

Ved traumer stopper leken

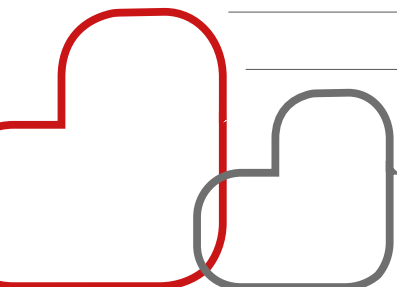
Barn som har vært utsatt for traumatiske hendelser kan miste sin "playfulness", de kan slutte å leke. Dette går ikke automatisk over når traumet er slutt.

Tvert imot kan det se ut til at barn som har levd med traumer/opplevd traumatiske hendelser, kan trenge hjelp til å komme i gang igjen med leken. Voksne kan hjelpe til med det. For samtidig som vi vet at leken blir påvirket av traumer, vet vi også at i kriser er leken særlig viktig for barn. Leken gir barn en pause fra det vonde og vanskelige. Det "rensner hjernen" og bidrar til å stimulere produksjon av "lykkehormoner". De får opplevelse av at livet ikke bare er vondt, det gir håp og styrke. Derfor kan det å ta et barn som har opplevd noe fælt med på en gøy aktivitet, være noen av det viktigste vi som voksne kan bidra med. Ikke for å ta bort eller kamuflere det vonde, men for å bidra til å bygge motstandskraft og styrke, samtidig som vi gir rom for det som er vanskelig.

Vi anbefaler at dere leser denne artikkelen:

Lek er veien til endring.

<http://traumebevisst.no/kompetanseutvikling/filer/Lekerveientilendring2.pdf>



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 får kunnskap om lek som helsefremmende aktivitet og motor for læring og utvikling.

Ferdighet: at de får delta i lekende aktiviteter, og bli bevisst sin egen "lekprofil"

Verdi: at elevene får reflektere over og oppleve at lek har egenverdi og er en positive drivkraften i livene våre.

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 hverdags-gledene vi er på jakt etter, ikke grensesprengende happeninger.

Tema

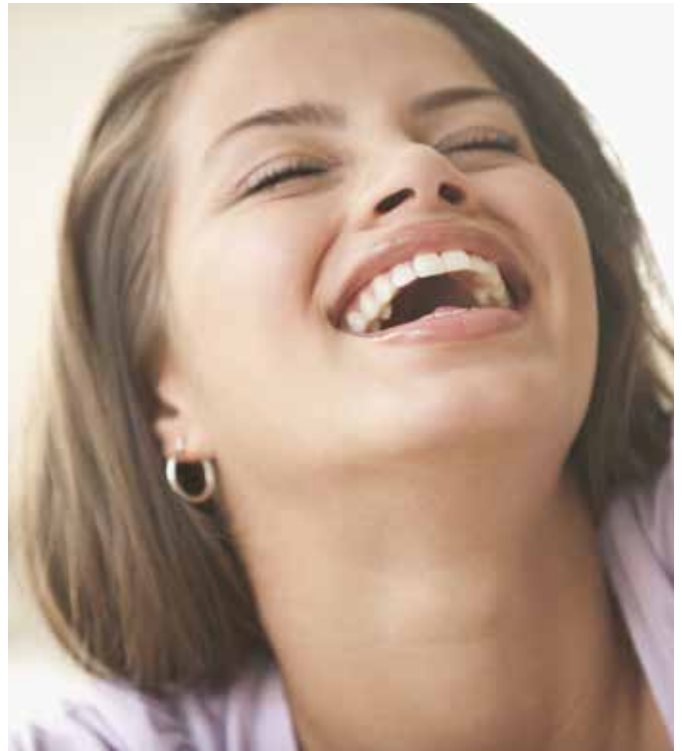
Presentasjon av tema

Lærer presenterer dagens temaet 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.

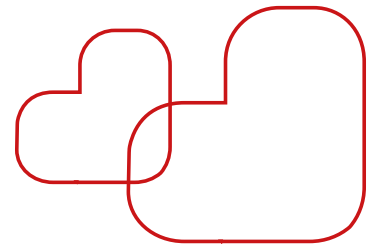
Alternativ 2:

Se: <https://www.youtube.com/watch?v=Kr30ySYMimM>
Dette videokuttet refererer til en voksne persons arbeidshverdag. Kan noe av det samme gjelde for skoleelever? Noen spørsmål til refleksjon. Når får dere de beste ideene? Er det noe på skolen som hindrer deg i å være "leken"? Hvordan ville en leken skole sett ut? Hva kunne læringsutbyttet ha blitt på en slik skole? Forskere sier at det motsatte av lek er depresjon, at vi trenger å leke for å fungere. Hvordan lekte du som barn? Hva kan være lek for deg i dag? Fortell om en leken skoledag.

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



Jobb i grupper. La gruppene få forskjellige oppgaver

1. Skriv en historie om en leken skoledag. Skriv på omgang ei setning hver om hvordan en slik skoledag ville se ut.
2. Gruppen skal finne på ulike leke-aktivitet som klassen skal gjøre sammen. Snakk sammen etterpå om at noen liker noen slags leker, mens andre liker andre slags leker.
3. Lag en timeplan for en morsom skoledag. For eksempel: 1. time: dans og fotball osv.
4. Diskuter i gruppa og lag et felles svar på dette innlegget:

Hei! Jeg er en gutt på 15 år (blir 16 om ca. 4-5 måneder). For noen måneder siden oppdaget jeg noe jeg aldri før har tenkt særlig mye på. Jeg er rett og slett ikke noe barn lenger. Dette gjør meg veldig deprimert å vite. De 13-14 årene med MASSE morro er nå over. Nå er det bare utdanning og jobb som betyr noe her i livet. Jeg føler meg som en 12-åring ennå, men liker ikke å innse virkeligheten. Jeg har forresten ikke mange venner på min alder, så det blir altfor mye tid med kun voksne. Jeg er livredd for at barndommen plutselig skal forsvinne! Folk sier ofte at jeg ser eldre ut enn det jeg egentlig er. De fleste ungdommer ville nok helst hatt det sånn, men jeg vil jo se yngre ut. Hva kan jeg gjøre? Noe med utseende kanskje? I så fall, hvordan kan jeg se yngre ut? Jeg vil helst ikke snakke med noen andre om dette siden de fleste bruker det jo som en fornærmelse at man oppfører seg barnslig. Det er et veldig personlig tema. Vær så snill og svar! Takk på forhånd!

(hentet fra: <https://www.ung.no/oss/pubertet/216400.html>)

5. Lag en PP presentasjon om hva som er lek for dere i gruppa. Pass på å få med innslag fra alle gruppemedlemmene.
6. Lag en reportasje: 5 på gata. Gå rundt i skolegården og intervju andre elever. Spør om de vil først. Still spørsmålet: Hva er lek for deg? Ta bilde hvis dere får lov. Lag ei avisside med bilder, tekst og eventuelt illustrasjoner. Heng det gjerne opp i klasserommet eller et annet sted på skolen.
7. Gjør denne quizen, men bare for gøy! Den forteller ikke sannheten. Sannheten er det bare du som kjenner: <https://www.proprofs.com/quiz-school/story.php?title=how-playful-am-i>

8. Tenk dere at en venn har mistet et familiemedlem, mor, far eller søsken. Hva kan dere gjøre for å hjelpe? Skriv forslag på en plakat, eller lag et rollespill som illustrerer hva dere kan gjøre for å hjelpe.

Filosofiske spørsmål

For de som er ekstra glad i å filosofere.

- Hva er lek og hva er vitsen?
- Når får dere de beste ideene?
- Er det noe på skolen som hindrer deg i å være "leken"?
- Hvordan ville en leken skole sett ut? Hva kunne læringsutbyttet ha blitt på en slik skole?
- Forskere sier at det motsatte av lek er depresjon, at vi trenger å leke for å fungere. Hvordan lekte du som barn?
- Hva kan være lek for deg i dag?
- Fortell om en leken skoledag.

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.

Denne ganga er lekene hentet fra: <http://kfuk-kfum.no/aktiviteter/ressursmaterieell/lek-og-konkurranser>

Sola skinner på

Formål: God opplevelse

Utstyr: En stol mindre enn antallet deltakere.

Elevene sitter på stoler i ring. Det er en person mer enn det er stoler, denne står i midten. Han sier for eksempel at sola skinner på alle som har blå øyne. Da må alle som har blå øyne reise seg og finne en ny stol. Den som står i midten skal også finne stol da. Den som ikke fikk satt seg, sier en ny instruks: Sola skinner på alle som syklet til skolen i dag.

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.

Oppsummering

Som oppsummering anbefaler vi krøll-og-kast-opp-gaven, men dere kan også velge 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.

Krøll og kast oppgaven

Fortsatt leken

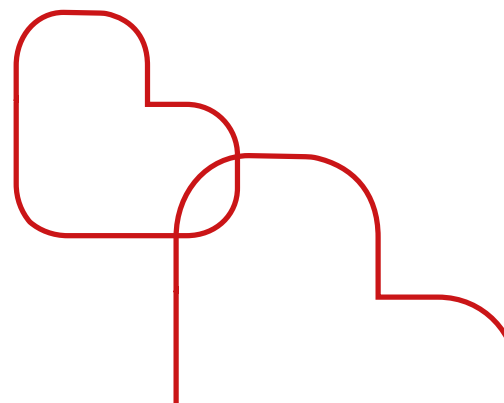
Svar på en eller flere oppgaver

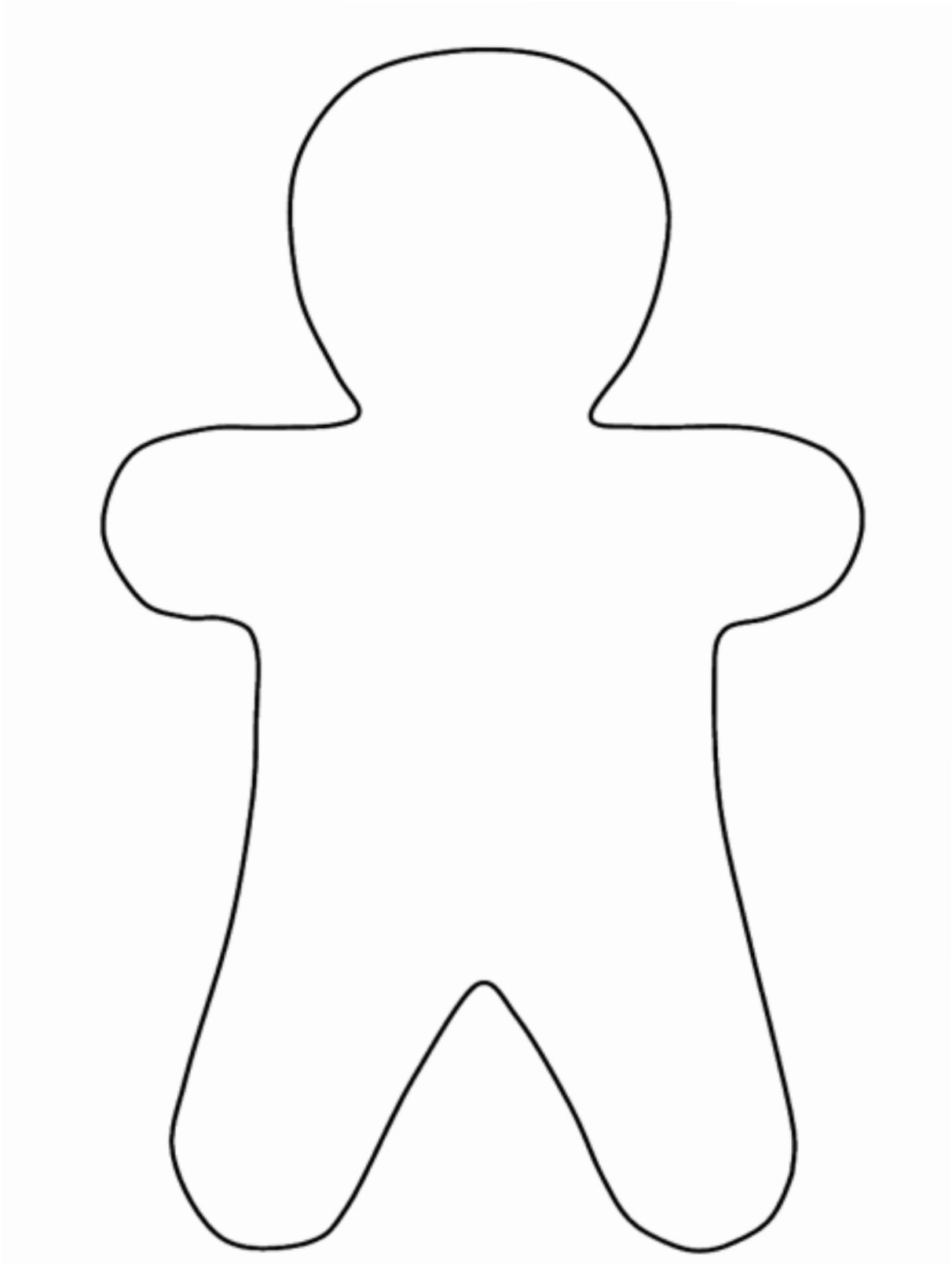
1. Hva er lek for deg?

2. Hvorfor er lek viktig?

3. Hvordan påvirker lek læring?

4. Hvordan påvirker lek psykisk helse?





Noen å snakke med?

I dag har vi snakket om et tema som for noen kan være vanskelig eller leit. Dersom du ønsker å snakke med noen her på skolen, kan det være viktig å snakke med noen om det.

Kryss av nedenfor det som passer for deg!

Elev: _____

Trenger ikke å snakke med noen: _____

Trenger å snakke med noen: _____

Hvem ønsker du å snakke med: _____

