

Meningen med livet



Innledning til lærerne

Mange barn og unge spør seg om hva som er meningen med livet. Dette er et spørsmål som kan føre til utforskning og refleksjon. På sitt beste vil denne søken gi elevene mulighet til å finne fram til sine egne verdier og være nysgjerrige på andres. Et mål for samlingen må være å skape et rom for slik utforskning.

Det er vanskelig å finne et godt svar på hva som er meningen med livet. Noen kan bli utslitt av å gruble på spørsmål som ikke kan besvares entydig. Et mål for samlingen kan derfor være å gi elevene nye perspektiver og spørsmål som bedre kan bidra til at vi mennesker kommer oss videre når livet er tungt. Hva er viktig for meg? Hva er et godt liv? Hva gir meg glede? Hvilken betydning har jeg for andre?

Mange ting i livet kan måles eller kategoriseres, det har en begynnelse og en slutt. Spørsmålet om meningen med livet er et livslangt spørsmål med svar som kan endres på veien. Det handler om "å bli venn med" at vi ikke har endelige svar på alt, akseptere at noe er åpent og i stadig endring. Hvordan leve med det vi ikke har absolutte svar på?

Gjennomføring i klassen

Mål for samlingen

Målene for LINK

Å bidra til styrket selvbylde

Å bidra til opplevelse av tilhørighet

Å bidra til mestring

Kompetansemål for samlingen

Kunnskap: at elevene skal få kunnskap om at mange spørsmål må vi søke svar på hele livet.

Ferdighet: at elevene får trening i å snakke om det vi ikke har absolutte svar på, og at de klarer finne "underspørsmål" som blir enklere å håndtere.

F.eks: hva gir meg mening og glede

Verdi: at elevene får mulighet til å reflektere over hvordan de forstår, ønsker å forholde seg til og håndtere livene sine.



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 hverdagsgladene 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.

Husk å minne elevene om at hvis noen har behov for å snakke med noen etter samlingen, vil det bli mulighet for det. På krøll og kast-arket er det en rubrikk alle elevene skal fylle ut. Denne delen skal rives av og alle deltakerne leverer lappen til gruppeleder etter timen. Det er viktig at det ikke bare er de som trenger hjelp som leverer. Det ville være stigmatiserende. De som ikke trenger hjelp kan levere en "tom" lapp.

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.

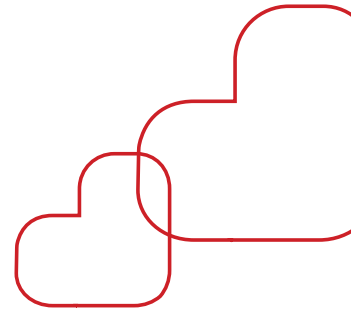
Det ikke er et poeng å komme gjennom alle bildene. Hvis elevene har mye å snakke om til de første bildene, er det viktigere å bruke tid på disse, enn å avbryte og forte seg videre for å rekke alt.

Alternativ 2:

Hva er meningen med livet?

Det er et spørsmål som de fleste mennesker stiller seg på et eller annet tidspunkt. Det kan dukke opp i alle aldre. Ungdom som skal velge utdanning og begynner å tenke på fremtiden kan spørre seg: hva er det det hele dreier seg om?

Når du stiller spørsmålet hva er meningen med livet, kan du kanskje kjenne at du kan bli litt forvirret eller overveldet. Det er ikke så lett å vite hvordan man skal angripe det:



Vis filmen «The Hitchhiker's Guide to the Galaxy». Denne er på engelsk. Det handler om at en superdatamaskin skal besvare det store spørsmålet hva er meningen med livet.

<https://www.youtube.com/watch?v=aboZctrHfK8>

Filmen er et utdrag fra filmatisering av Douglas Adams sin bok «The Hitchhiker's Guide to the Galaxy». Her regner en superdatamaskin seg fram til svaret på det store spørsmålet. Filmen er på engelsk.

Etter filmklippet kan dere snakke sammen om at svaret ikke gir mening, men kan si oss noe viktig om selve spørsmålet. La elevene resonnere litt over dette.

I filmen kommer svaret fra maskinen overraskende. Det som filmen kan vise oss er at selve spørsmålet er vanskelig å besvare, men kan åpne opp for nye spørsmål. Noen ganger kan slik filosofering være spennende og kreativt. Andre ganger depressivt og fastlåst. Spør elevene hvilke spørsmål de har lyst til å stille til en slik datamaskin?

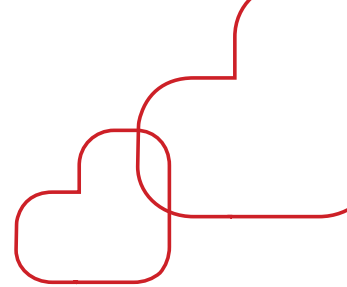
Etter litt aktivitet om dette så kan dere dreie fokus inn på disse spørsmålene:

Hva er et godt liv?

Hva trenger du for å ha det godt?

Hva kan du bidra med for at andre skal ha en god dag på skolen?

Hva kan man gjøre for å snu en dårlig dag til å bli en god?



1. Er det mulig å finne et svar?

Gjør samme oppgave som alternativ to i Introduksjon av tema. Filmen er på engelsk og passer best for elever på ungdomsskole eller videregående skole, eventuelt elever som har undervisning på engelsk.

2. Nelson Mandela sitater

Disse er på engelsk og passer best for de eldste elevene. Del elevene i grupper på to og to. Vis Nelson Mandelas ti mest inspirerende sitater. La elevene drøfte i fem minutter hvilke sitater de synes er inspirerende. Vis deretter sitatene en gang til og la elevene drøfte igjen hvilke sitater de synes er sentrale og som de kan la seg inspirere av. Del til slutt i hele gruppa.

<https://www.youtube.com/watch?v=LSwHDNCLJhU>

3. Plakatvandring

Jobb i grupper på ca. fire. Hver elev får sin plakat som de starter med, etterpå sendes plakatene videre i gruppa.

Lag et plakat hvor det står:

Ting jeg vil gjøre før jeg dør:

- Be de andre elevene om å skrive på en eller flere ting på denne.

Lag en plakat hvor det står:

Hva er et godt liv?

- Be de andre elevene om å skrive på en eller flere ting på denne.

Lag en plakat hvor det står:

Hva vil jeg råde en venn til å gjøre når vennen min opplever at livet ikke har noen mening?

- Be de andre elevene om å skrive på en eller flere ting på denne.

Lag en plakat hvor det står:

Hva er en god dag for barn/ungdom?

- Be de andre elevene om å skrive en eller flere ting på denne?

Lag en plakat hvor det står:

Hva kan jeg gjøre for at de rundt meg skal få en god dag på skolen?

- Be de andre elevene om å skrive en eller flere ting på denne?

Lag en plakat hvor det står:

Hvis jeg kunne forandre en ting i verden....

- Be de andre elevene om å skrive en eller flere ting på denne?

Lag en plakat hvor det står:

Hva ville jeg si til lillesøster eller lillebror når de spør hva som er meningen med livet?

- Be de andre elevene om å skrive en eller flere ting på denne?

Lag en plakat hvor det står:

Mange synes fotball er veldig viktig. Hvorfor fotball er viktig?

- Be de andre elevene om å skrive en eller flere ting på denne?

4. Hjelp en venn

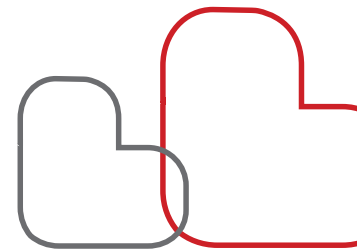
Del i grupper på 3-4 og svar på spørsmål fra nettsiden www.ung.no.

Svaret kan gjerne være på 10 setninger, eller dere kan velge å svare i stikkord. Hva tenker dere at denne gutten og denne jenta trenger å få til svar, hva er viktig å fortelle dem? (Se neste side.)

Skriv ned et svar sammen som gruppe. Etterpå kan de lese gjennom svaret som ble gitt fra nettsiden for å se om de vil tilføye noe.

Til slutt leser lærer opp spørsmålet og en fra gruppen leser opp svaret deres.

Man kan gjerne snakke litt sammen om at når livet føles sånn er det som om det alltid har vært sånn og alltid vil være sånn. Når man blir eldre så ser man at livet forandrer seg og at tunge perioder som regel går over. Man kan også understreke at barn og ungdommer som opplever at alt er meningsløst trenger hjelp av voksne for å komme ut av det. Mange barn, ungdom og voksne får hjelp med slike tanker og mange kan fortelle at de har hatt slike perioder tidligere, men at de har et godt liv i dag.



Spørsmål fra gutt på 13 år:

"Jeg skjønner ikke meningen med livet. Jeg vet ikke hva som er meningen med å få god jobb og sånt når man skal dø uansett. Jeg har ikke vært glad på 3 år og er veldig deprimert og får selvmordtanker om vintrene. Foreldrene mine sier nei til å ta meg til noen som kan hjelpe meg. Jeg hater alle mennesker jeg kjenner. Ingen forstår meg. For meg er livet et fengsel. Jeg har ekstremt dårlige karakterer på skolen siden jeg ikke bryr meg om dem på grunn av depresjonen. Jeg har bare hatt 1 venn i hele mitt liv, men foreldrene ga meg ikke lov til å være med ham lengre når jeg var 8 år. Jeg kommer til og leve slik som dette helt til jeg finner meningen med livet eller dør, hvis jeg ikke får hjelp av deg."

Svar: Hei du!

Dette høres ekstremt fortvilende ut! Livet skal ikke være så nedslående når man er ung. Du forteller ikke hvorfor det er blitt slik for deg men jeg synes det er kjempe trist at du ikke får støtte når du føler behov for hjelp. Når det er så ille med deg synes jeg du skal prøve å skaffe deg hjelp likevel. Blir du nektet viktig hjelp kan det hende du kan krav på hjelp til å få det.

Det er flere steder du kan skaffe deg hjelp på egen hånd. Mange føler de får god hjelp av helsesøster eller helsestasjon for ungdom har lege og noen ganger psykolog i tillegg.

Det finnes flere hjelpetelefoner du kan ringe til anonymt; Røde kors hjelpetelefon: 800 33 321, Mentalhelses hjelpetelefon: 810 30 030 eller Kirkens SOS krisetelefon: 815 33 300.

Det kan hende at du bør vurdere å ta kontakt med barnevernet. Du kan ta kontakt med det lokale barnevernet eller akutttelefonen 111 116. Det er mulig å snakke med barnevernet anonymt men de får ikke hjulpet det hvis de ikke vet hvem du er.

Håper at dette kan gi deg hjelp! - Vennlig hilsen, Familiepsykologen, ung.no

Spørsmål fra jente på 12 år

"Hei. Jeg tar selvskading. Har sakt i fra til foreldre og lærer men ingenting hjelper. Har snakket med en god venn av meg. Han er som en bror for meg Han foreslo denne siden. Er under grensa. 12 år men trenger hjelp. Jeg tror jeg kutter meg selv fordi jeg ikke skjønner meningen med livet. Man lever, får minner å dør. Ferdig! Alt blir borte! Det gir ikke mening at vi

skal leve ufrivillig i mange år når jeg kan reise gratis til himmelen? Det er det jeg har lyst til men hvorfor forstår ikke alle det?"

Svar: Hei jente 12 år

Takk for brev. Fint at du skriver når du har noe du plages med. Du skriver at du skader deg selv og tror at du gjør det fordi du er en del lei deg og tenker mye på meningen med livet. Du skriver at du har prøvd å fortelle foreldrene dine men at det ikke har hjulpet. Du er en ung jente som er på vei inn i puberteten som innebærer mange kroppslige men også følelsesmessige endringer. Noen ungdommer får disse svingningene sterke, andre får mindre av de. Det kan virke som om du er tidlig ute. Disse svingningene kan føre til en del ubehag og gi følelser som tomhet, usikkerhet og uro. Det er normalt men kan være ubehagelig. Flott at du har prøvd å snakke med mor og far. Vi foreslår at du prøver igjen og om det er vanskelig å forklare kan du skrive det ned og gi dem. Alle foreldre ønsker sine barn det beste og vil hjelpe. Det vil sikkert dine foreldre også. Kanskje kan du si at du tror at du er i førpuberteten og at du synes dette er vanskelig å håndtere alene. Det kan sette de på sporet av at de forstår hvordan du har det. Håper dette hjalp litt.

Hilsen teamet på RBUP

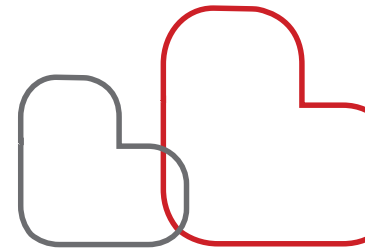
5. Filosofiske spørsmål

For de som er ekstra glad i å filosofere.

- Hva er meningen med livet?
- Hvorfor tror dere at mennesker spør om dette?
- I spørsmålet om hva som er meningen med livet, hva tenker dere at svaret handler om? Hvilke tema er aktuelle?
- Om vi ikke vet svaret selv, hvem skal vi spørre?
- Hva om en venn spør deg, og du forstår at for din venn er dette et spørsmål som han eller hun virkelig sliter med? Hva ville du svare for å kunne hjelpe?
- Dersom meningen med livet ikke kan besvares i et eksakt svar, hva kunne et mer nyttig spørsmål være? Hvilket spørsmål vil kunne lede mot viktig forståelse og hvordan man ønsker å leve livet sitt?
- Drøft utsagnet: Meningen med livet er ikke noe vi finner. Det er noe vi skaper

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.

**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.

Hva er et godt liv?

Skriv inn dette spørsmålet på en side: skriv et svar, men lag plass til tre-fire svar til på samme siden.

Send boka til sidemannen slik at hun også kan skrive inn et svar i din bok. Send videre tre-fire ganger, slik at alle har flere svar i boka si. Svarene kan både omhandle små og store tema, det er helt greit.

Oppsummering

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

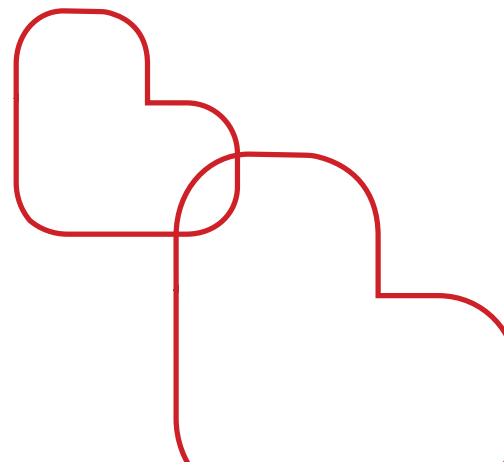
*Stå-på-kort ligger under ekstramateriell.
De kan skrives ut og eventuelt lamineres.*

Krøll og kast oppgaven
Meningen med livet
Svar på en eller flere oppgaver

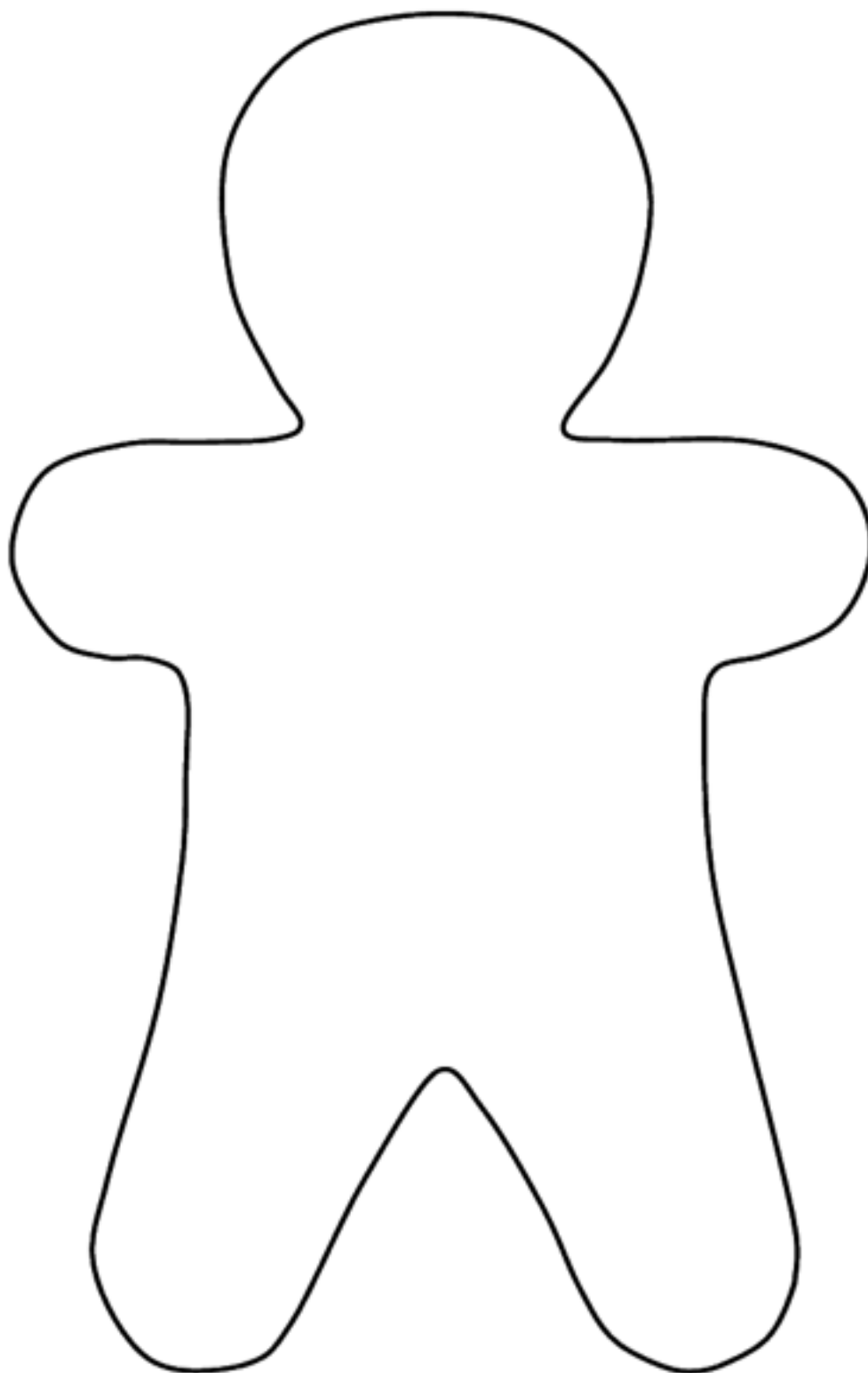
1. Hva er et godt liv? Skriv ned tre ting som kan være viktig i et godt liv.

2. Hva kan man si til en venn som grubler på hva som er meningen med alt sammen?

3. Hva kan gi meg mening for dagen i dag?



Seigmannen



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: _____

