



## 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 at tristhet er en følelse.

**Ferdighet:** at elevene kan se når andre barn viser/ uttrykker tristhet. Øve på å trøste

**Verdi:** at elevene anerkjenner følelsen tristhet, og hvordan den kan reguleres



### DEL 1.

#### 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. Samles i en sirkel eller i lyttekrok.

Sangforslag:

- «En venn»
- «Du har noe ingen andre har»
- Lytte til rolig musikk fra f.eks. «Secret Garden»

#### Vi snakker om tema

Bruk 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 elevene skal få satt ord på egne tanker, følelser og meninger.

Det er ikke et poeng å komme gjennom alle bildene, men å få i gang en god samtale som engasjerer elevene.

Elevene sitter i lyttekrok, rundt et borde eller i hestesko. Elevene viser med ansiktet og kroppen hvordan følelsen tristhet oppleves. Eks: Læreren sier: «Kan jeg se hvordan du ser ut når du er trist?»

#### Aktivitet:

«Øve på hvordan vi kan trøste noen som er triste/ lei seg». Enten kan de voksne lage rollespill av ulike situasjoner hvor noen er triste og hvor andre trøster, eller så kan elevene selv gjøre det.

F. eks: To personer har det fint og prater sammen, de ser et barn som er lei seg. Hva gjør du? (Gå rolig bort, kroppskontakt, stemmeleie osv).

Snakk om hva som ble gjort, hvordan opplevdes det for begge parter, kunne noe blitt gjort annerledes?

Repetér øvelsen. Hvis elevene lager situasjoner selv, må de få øve litt først og så må alle få vise. Det er viktig at lærer da sier at det bare er lov å gi positive tilbakemeldinger til hverandre. Hvis ikke kan jo noen blir TRIST, og det vil vi jo ikke!

#### Avslutning del 1

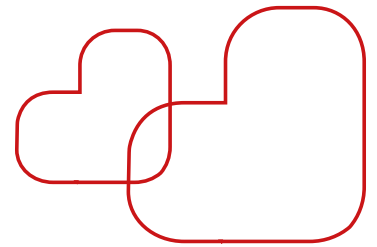
Avslutt økta med å ta fram vennskapsbåndet og lytt til rolig musikk/syng en sang.

Læreren deler ut seigmann/non-stop og slukke stearinlyset ved avslutning av økta.

### DEL 2

#### Innledningsritualet

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. Samles i en sirkel eller i lyttekrok.



Sangforslag:

- «En venn»
- «Du har noe ingen andre har»
- Lytte til rolig musikk fra f.eks. «Secret Garden»

### **Vi jobber med temaet**

Velg de oppgavene som passer best for din gruppe og for deg som gruppeleder. Velg 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. Hvis man ønsker flere aktiviteter, se heftet «ØVELSER OG LEKER».

### **Vi tegner følelser**

Repeter aktiviteten fra forrige økt:

Elevene sitter i lyttekrok, rundt et borde eller i hesteko. Elevene viser med ansiktet og kroppen hvordan følelsen tristhet oppleves.

Læreren sier: «Kan jeg se hvordan du ser ut når du er trist?»

Elevene får utdelt hvert sitt ark med tre sirkler/hoder i lyttekroken/rundt bordet.

Elevene skal tegne de tre følelsene de har jobbet med(et ansikt som er glad, et som er sint og et som er trist).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Når elevene er ferdige, samtales det om hvordan man har løst oppgaven. Elevene viser arket sitt og forklarer hvorfor ansiktene er glade, sinte og triste.

### **Vi mimer**

En elev kommer fram til læreren som hvisker en følelse (glad, sint, trist). Eleven mimer følelsen for de andre elevene som skal gjette. Gjenta øvelsen.

### **Vennskapsbånd**

Klassen lager et vennskapsbånd ved at de fletter, tvinner eller fingerhekler med hver sin garnstump. Eventuelt kan man klippe stoffremser som man knytter sammen. Alle delene settes sammen til en sirkel. Dette vennskapsbåndet kan brukes ved hver avslutning av LINK for de yngste.

### **Avslutning av del 2**

Avslutt alltid samlingene på samme måte. Ritualet skal være hyggelige og bidra til at elevene føler seg verdsatt. Elevene står i en ring og holder i vennskapsbåndet (se aktivitetsforslag over) for å avslutte økta. Syng gjerne en sang, eller lytt til rolig musikk.

Tegningene elevene har laget kan henges opp, eller lagres i en mappe/ perm.

Slukke stearinlyset, og elevene får en seigmann/non-stop ved utmarsj.