



Gruppedynamitt

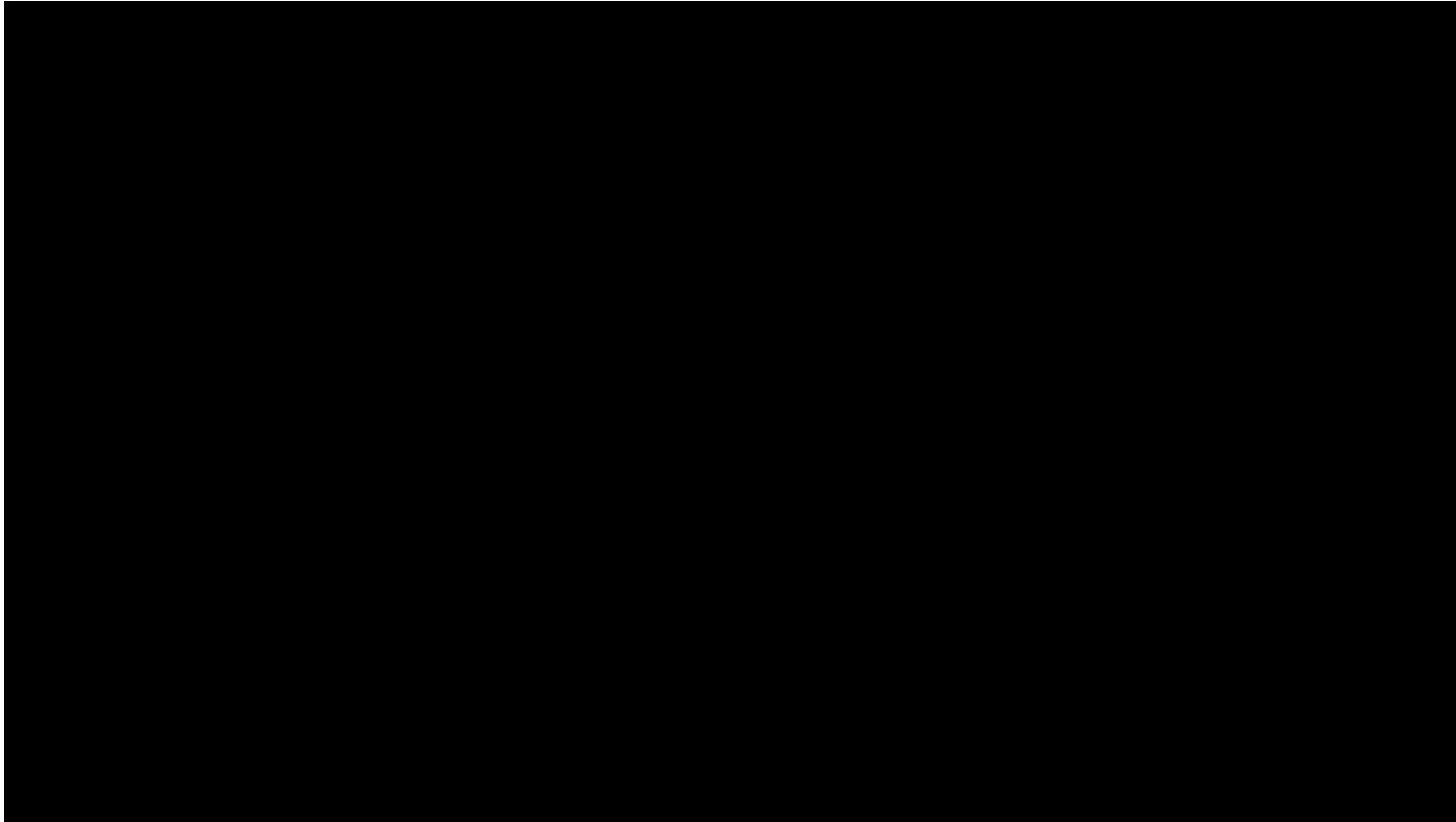
Asdal skole

28.03.19

Karen Ringereide

Ruben Gausdal

Goliat, Laleh



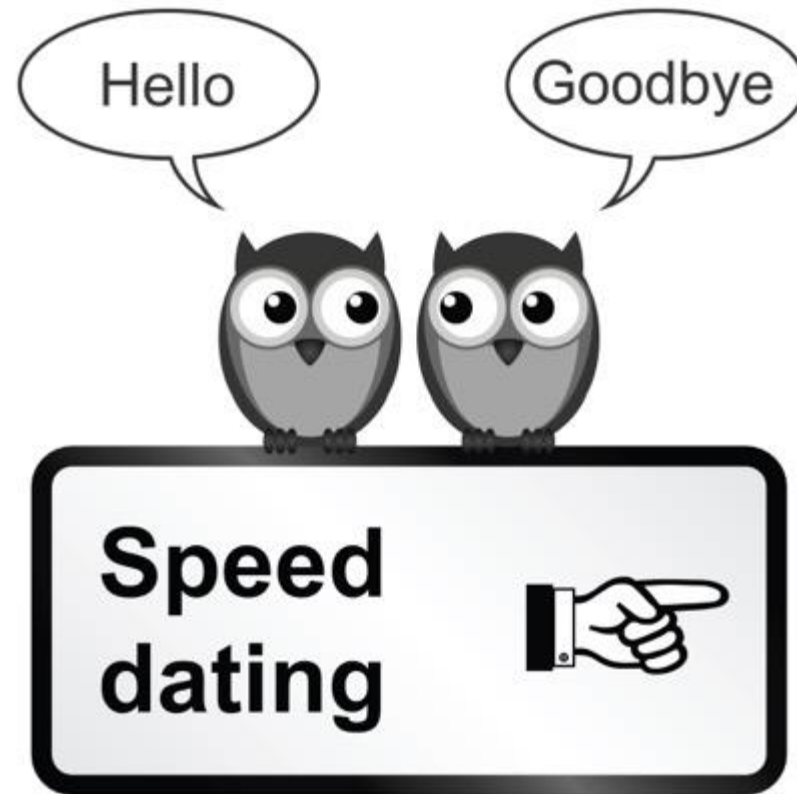
6 samlinger

1. samling: Hvem er vi, og hva vil vi
2. samling: Klassen, et komplekst samspill
3. samling: Gruppedynamitt
4. samling: Mer enn hjerne
5. samling: Tenk tanken
6. samling: Hvem er vi og hva vil vi

Program for dagen

- Presentasjoner «Til neste gang 2»
- Lek
- Ability spotting
- PERMA, en modell for «well being»

Speed - date



Presentasjoner «Fra forrige gang 2»

1/6 Presenter 5 gode spørsmål til bilder og si hvorfor de er bra

2/7 Gjennomfør »Bare for gøy» på neste samling

3/8 Forbered punkter til et foreldremøte om LINK

4/9 Finn og presenter 5 gode tips fra lærerveiledningen

5/10 Presenter hvordan dere har gjort en av samlingene og si noe om konkrete grep dere gjør for å gjøre Link-timen god for alle elever



Lek og
kreativitet er
motorveien
til gode
relasjoner og
god utvikling

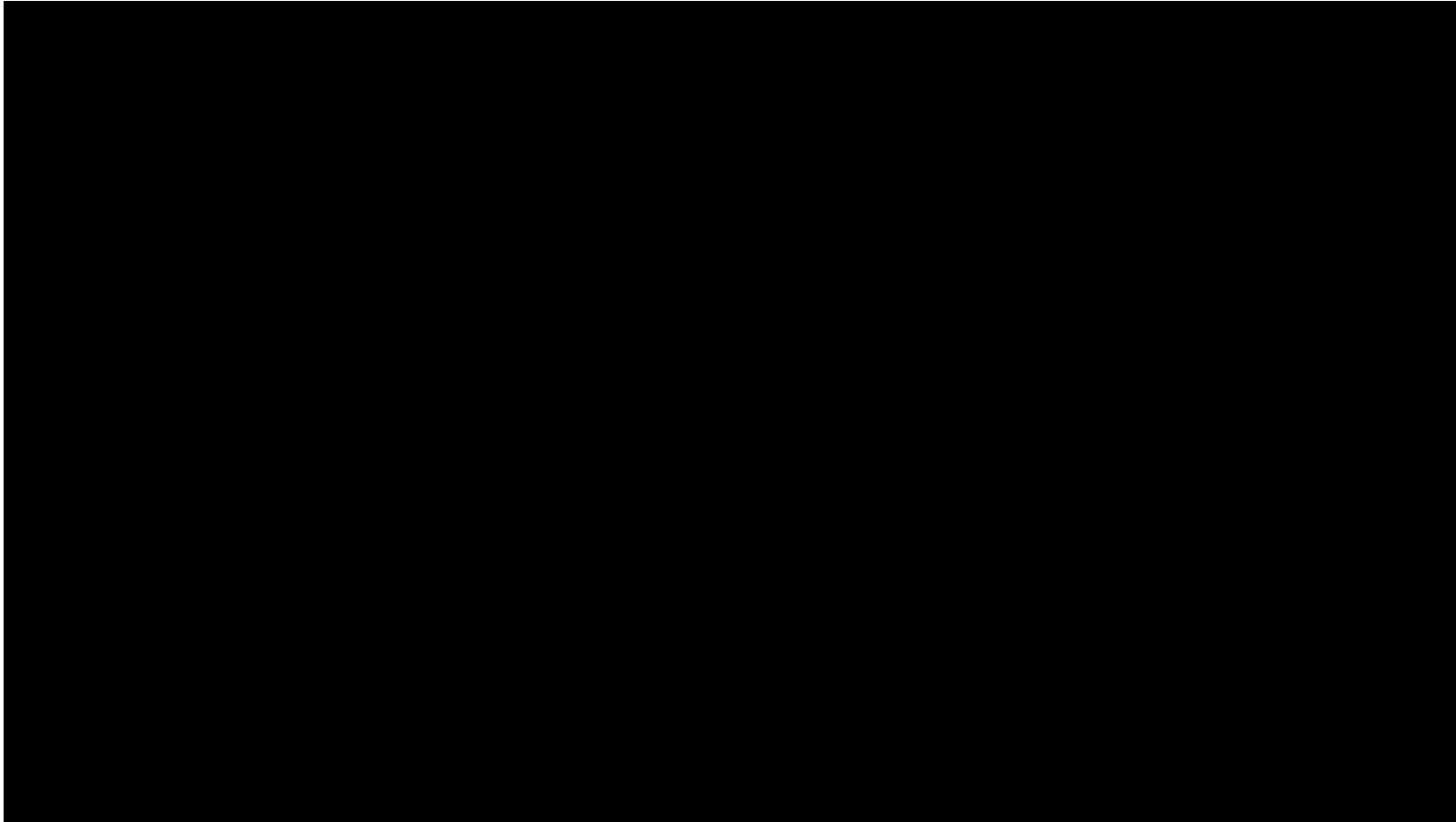
Daniel Siegel

Hva er lek?

Lek kan ikke defineres ut fra den ytre aktiviteten, men hvilken *opplevelse* en har av aktiviteten



The primal power of play



Motsatsen til lek er depresjon

Lek og tull



Arbeid og alvor

Lekenhet er en indre sinnstilstand



”Motivasjon til å fritt og gledesfylt engasjere seg i, koble seg på og utforske omgivelsene”

(Panksepp, 2004)

Lek vil si...

....å ha lyst til

....å være tilstede i øyeblikket

....å ha lite fokus på seg selv

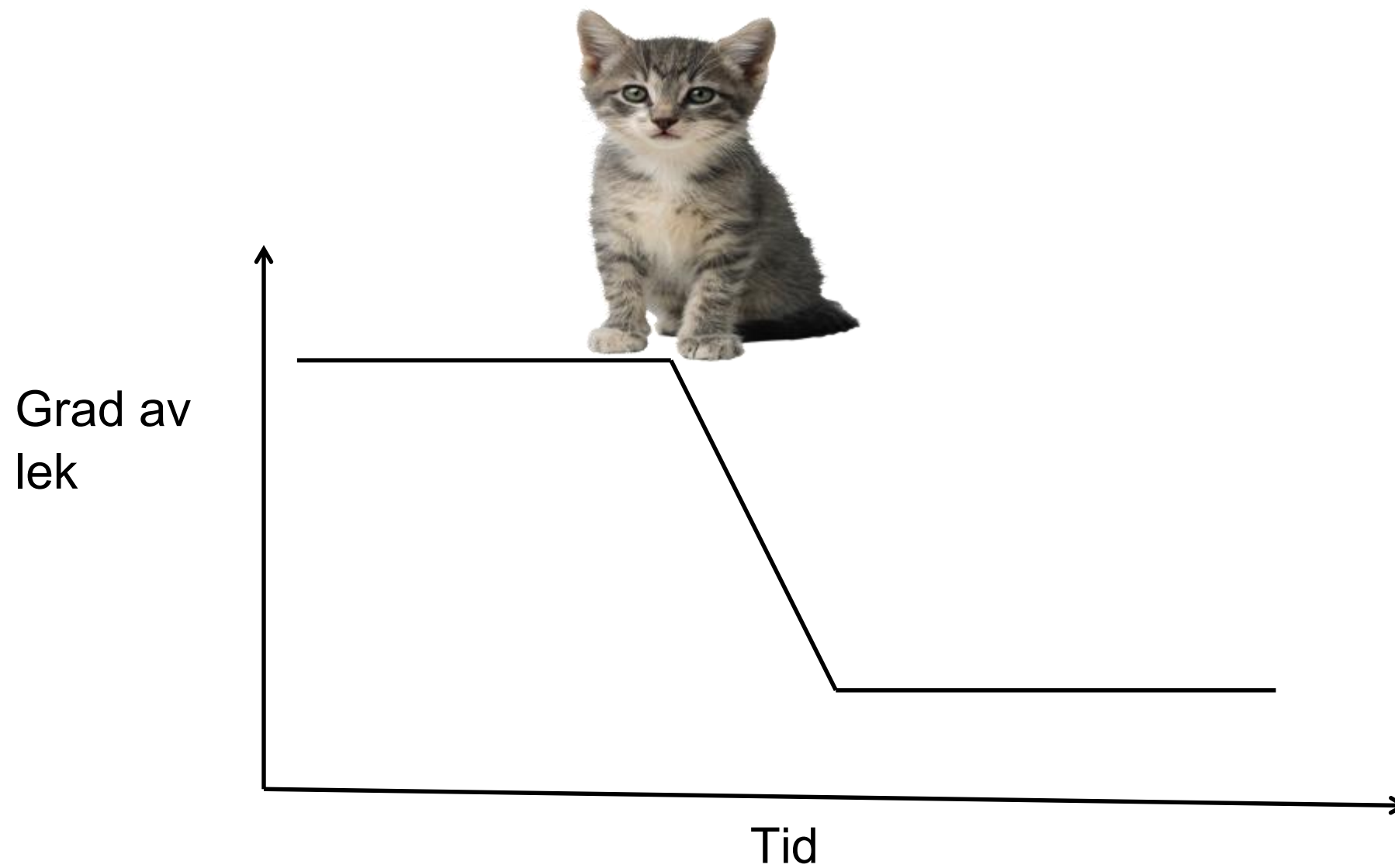
....å improvisere

....å ha en følelse av kontroll og mestring

....å være påkoblet, være en del av noe

....å være glad

Ved frykt stopper leken



Lek har en rekke positive effekter....

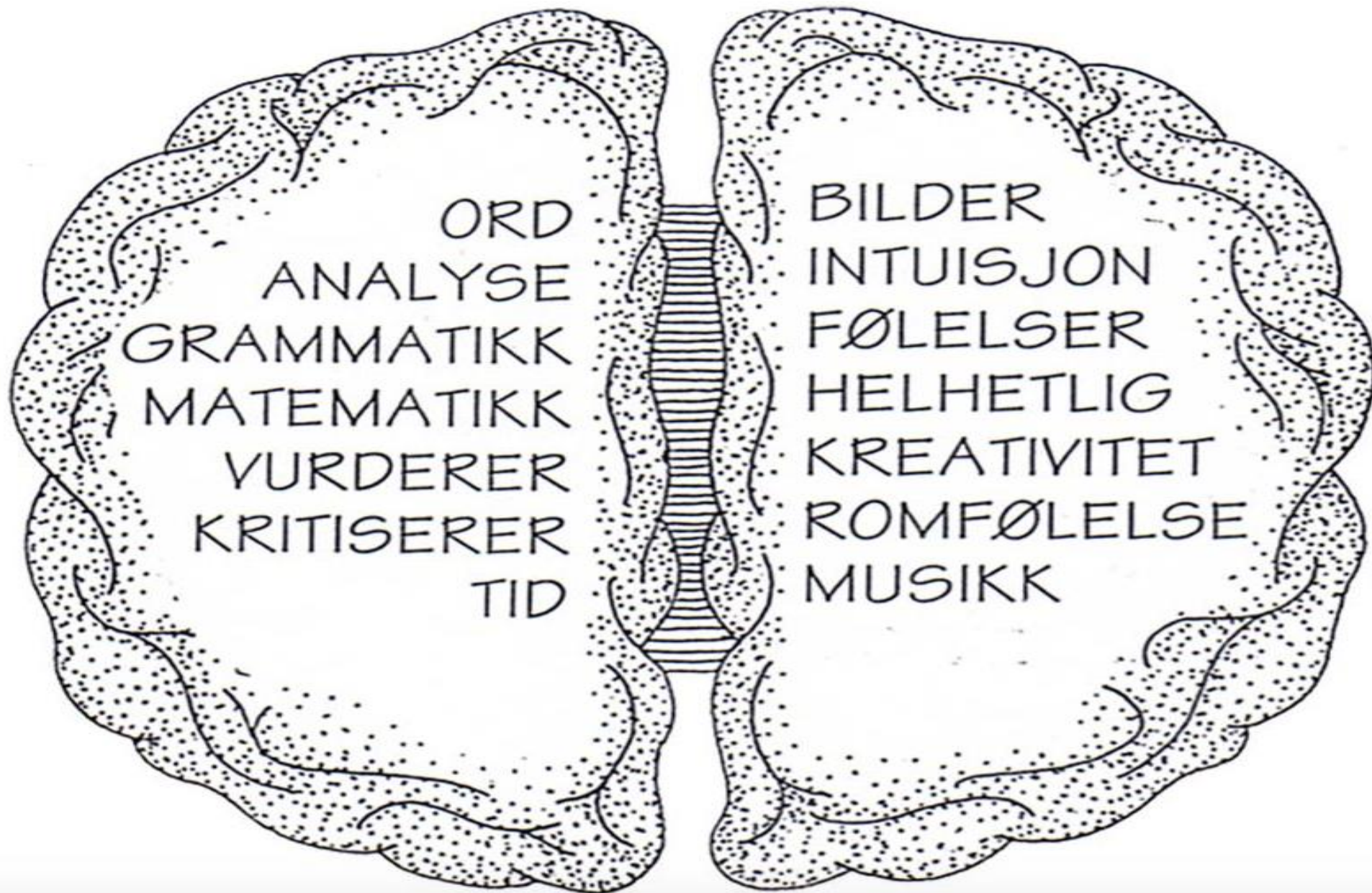
- takle det uventede (Spinka et al, 2001)
- **tolke komplekse sosiale situasjoner** (Spinka et al, 2001)
- meningsdannelse (Bruner, 1990)
- kommunikasjon (Nicolopoulou, 2005)
- Sosial- kompetanse og - ferdigheter (Connolly & Doyle, 1984)
(Panksepp, 2007)
- Divergent (fleksibel, spontan, åpen) tenkning (Baer, 1993)
- uttrykke seg kreativt (Singer & Singer, 1998)
- nært knyttet til læring (Panksepp, 2012)

Lek har en rekke positive effekter...

- stimulerer nevronvekst i hjernen, amygdala (prosessering av emosjoner) og dorsolateral prefrontal cortex (Beslutningstaking) (Panksepp, 1999)
- metakommunikasjon (Bateson, 1976)
- følelsesregulering (Berk et al, 2006)
- fleksibilitet (Garvey, 1977)
- **mengde lek korrelerer med utvikling av prefrontal cortex** (Byers, 1999)
- nødvendig for å skru på det sosial samhandlingssystemet (Porges, 2004)

... vi leker for lekens skyld





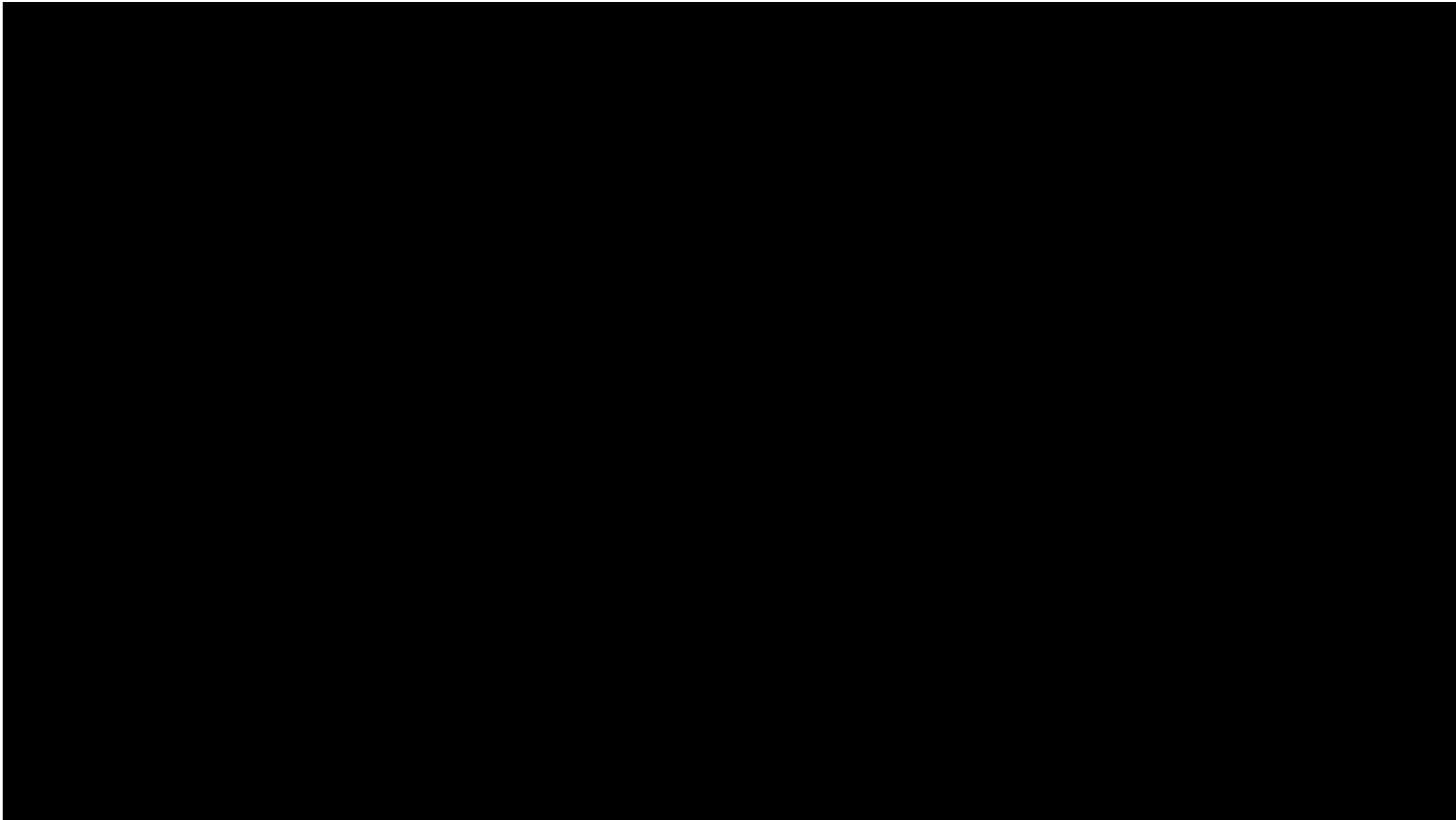
ORD
ANALYSE
GRAMMATIKK
MATEMATIKK
VURDERER
KRITISERER
TID

BILDER
INTUISJON
FØLELSER
HELHETLIG
KREATIVITET
ROMFØLELSE
MUSIKK

Lek og hjernen

Hjernens
hemisfærer

LILLAGULRØDGRØNN
GULBLÅGRØNNLILLA
RØDGGULRØD BLÅRØD
GRØNNRØD BLÅLILLA
LILLAORANSJEGRØNN
RØDGGULBLÅRØDLILLA
ORANSJEGULBLÅRØD





Ability spotting

Å jakte på gode egenskaper og evner hos en annen person

Øvelse: «Styrkejakt»

To og to

- Den ene forteller en kort historie fra en skoletime som gikk bra
- Den andre lytter til historien og har samtidig fokus på hvilke styrker og egenskaper fortelleren viser i situasjonen.
- Lytteren skriver ned styrker og egenskaper på gule lapper – en styrke pr. lapp, og klistrer på fortelleren.
- Lytteren presenterer styrkene for den andre.
- Bytt rolle etter 5-10 min.

Styrkejakt i klasserommet

- Hvordan kan du bruke denne øvelsen i ditt klasserom?
- Er det elementer fra metodikken dere kan sette i system rundt klassen?
- Hva vil skje med klassen om dere holder et styrkebasert fokus fremover?
- Kan dere bruke dette i møte med foreldre/foresatte?
- Hvordan kan dere bruke dette med elever som strever?

Klassedynamitt

P

Positive følelser

Å være i stand til å fokusere på det som er bra, er selve kjernen i det å ha et godt liv.

E

Engasjement

Vi lærer og utvikler oss gjennom aktiviteter som setter oss i en tilstand av «flow» (flyt).

R

Relasjoner

Gode relasjoner og sosial tilknytning er regnet som et av de viktigste aspektene ved et godt liv og god psykisk helse.

M

Mening

Å oppleve at livet er meningsfullt er en svært viktig drivkraft til selve livet. Det gir både motivasjon til å gå videre når ting butrer, og det er selve grunnlaget for positive følelser.

A

Accomplishments (oppnå, gjennomføre)

Handler om å ha ønsker og mål en kan strekke seg mot, og som samtidig er realistiske og kan nås.

M. Seligman 2011



Positive følelser

Å være i stand til å fokusere på det som er bra, er selve kjernen i det å ha et godt liv.

«Skolen var et godt sted å være. Det var da jeg kom hjem at jeg kræsjet landet»

Leah, 23 år



Engasjement

Vi lærer og utvikler oss gjennom aktiviteter som setter oss i en tilstand av «flow» (flyt).

«Jeg presterte godt i morsomme fag...»

Leah 23 år

R

Relasjoner

Gode relasjoner og sosial tilknytning er regnet som et av de viktigste aspektene ved et godt liv og god psykisk helse.

«Hun bare sto der og sto der og sto der...»

«Hun ga seg jo aldri! Og jeg hatet henne, men jeg er så takknemlig...»

Leah 23 år



Mening

Å oppleve at livet er meningsfullt er en svært viktig drivkraft til selve livet. Det gir både motivasjon til å gå videre når ting butter, og det er selve grunnlaget for positive følelser.

«Human beings always search for meaning»

M.Seligman



**Accomplishments (oppnå,
gjennomføre)**

Handler om å ha ønsker og mål en kan strekke seg mot, og som samtidig er realistiske og kan nås.

«Skolen er jo liksom den viktigste oppgaven din når du er barn og ungdom».
«Det er inngangsbilletten til voksenlivet, og jeg trengte den billetten....»

Sofie, 23 år

P

Positive følelser

Å være i stand til å fokusere på det som er bra, er selve kjernen i det å ha et godt liv.

Når har du det godt?

E

Engasjement

Vi lærer og utvikler oss gjennom aktiviteter som setter oss i en tilstand av «flow» (flyt).

Hva engasjerer deg?

R

Relasjoner

Gode relasjoner og sosial tilknytning er regnet som et av de viktigste aspektene ved et godt liv og god psykisk helse.

Opplever du tilhørighet til noen eller noe?

M

Mening

Å oppleve at livet er meningsfullt er en svært viktig drivkraft til selve livet. Det gir både motivasjon til å gå videre når ting butrer, og det er selve grunnlaget for positive følelser.

Hva skal til for at du opplever mening i livet?

A

Accomplishments (oppnå, gjennomføre)

Handler om å ha ønsker og mål en kan strekke seg mot, og som samtidig er realistiske og kan nås.

Hva har du fullført i det siste?

Oppgave PERMA

- To og to
- PERMA i klasserommet
 - Hva gjør vi allerede?
 - Hva kan vi ha mer fokus på?
- PERMA på lærerværelset
 - Hva gjør vi allerede?
 - Hva kan vi ha mer fokus på?

Til neste gang

1. Forbered/gjennomfør en ability-spotting som del av neste foreldre/elev-samtale
2. Bruk arbeidet fra styrkebasert arbeid med klassen
3. Gjennomfør nye LINK-samlinger/mitt valg

VÆRT ET BARN

LYTTET TIL ANDRE

VÆRT EN DEL AV FELLESSKAPET

LÆRT OM REGLER OG NORMER

UTFOLDET SEG

LEDET OG BLITT LEDET

UTFOLDET SEG

OPPLEVD LATTER OG GLEDE

BRUKT SANSENE

GJORT ERFARING MED ULIKE LEKETYPER

VIST OMSORG

BYGGET SELVBEVISELSE

VÆRT KREATIV

BLITT UTFORDRET

ØVD MOTORIKK

OPPLEVD VENNSKAP

BYGGET SÅNTILLIT

BRUKT FANTASIE

OPPLEVD LIVSGLEDE
OG HUMOR

ØVET PÅ KONFLIKTLØSNING
OG FORHANDLING.

UTVIKLET SEG EMOSJONELT
OG INTELLEKTUELT

NÅR BARNET DITT SVARER:

"... I DAG HAR JEG
BARE LEKT...."

DA HAR BARNET DITT.....

ØVET PÅ Å KOMMUNISERE

TATT ANSVAR

GITT AV SEG SELV

LÆRT OM EGEN IDENTITET
OG EGNE GRENSE

ØVET TÅLMODIGHET

OPPLEVD EMPATI

OPPLEVD MOTGANG
OG SMÅ TAP

ØVET KONSENTRASJON

OPPLEVD SAMHOLD

VÆRT NYSGJERRIG

ØVET PÅ TURTAKING

KJENT PÅ MESTRINGS FØLELSEN

OPPLEVD SAMSPILL MELLOM
BARN - BARN
OG

VOKSEN - BARN

ØVET PÅ Å GI OG TA

“Mening skapes
gjennom forståelse.
Det gir mulighet
for en helt ny fortelling
om den enkeltes liv.”



Regionalt ressurscenter om vold,
traumatisk stress og selvmordsforebygging

www.rvtssor.no