EPISODE 3 - HOBBYAKTIVITET

Aktivitet:

Et fargerikt juletre av stjerner.

Hva er det godt for?

I dagens fortelling går det ikke bra med Ann-Cathrin og Gryn i det hele tatt. Noen ganger er det sånn. Uansett hvor mye vi prøver, så blir det ikke som tenkt.

I dag ødelegger Ann-Cathrin og Gryn for resten av gruppa, og det er kjipt både for de to og for resten av barna i klassen. Ann-Cathrin har nok ikke så lyst til å møte de andre i klassen igjen etter det dumme som skjedde. Men hva om det skulle vise seg at det er Gryn og Ann-Cathrin som senere finner på noe lurt som hjelper de andre? Det vil vi jo aldri finne ut av hvis Ann-Cathrin nå ikke kommer tilbake til de andre og føler seg trygg nok til å fortsette å komme med de morsomme ideene og påfunnene sine.

Snakk gjerne litt om hva dere tror Ann-Cathrin, Hilde, Anna og de andre kan gjøre nå?

- Hva kan vi selv gjøre når vi har funnet på noe som har ødelagt for oss selv eller andre?
- Hva gjør vi når noen har gjort noe som har blitt veldig dumt?
- Gryn våger å snakke med Ann-Cathrin – selv om han er livredd for mennesker. Han vil nemlig ikke at noen skal sitte alene uten en venn. Hva kan vi gjøre når vi ser at noen andre sitter alene og er lei seg?

Dette trenger dere:

- Utprint av stjerne (under)
- Saks
- Fargesblyanter eller tusjer, eventuelt glitter
- Et ark du kan henge opp stjernene på
- Noe å henge opp stjernene med

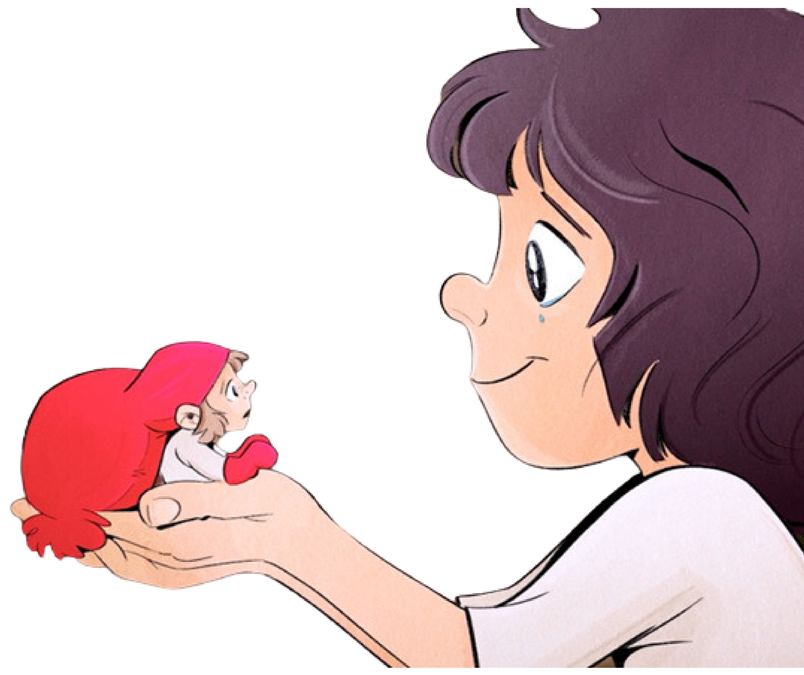
Slik gjør dere:

Skriv ut mal på de ulike stjernene. Fargelegg stjernene, klipp ut og heng opp på et ark slik at de til sammen blir et juletre. Jo flere dere er, jo større blir treet. Det går også an lime bilder av barna eller skrive noe fint om hverandre på stjernene?

Til den voksne:

Juletreet som består av stjerner kan henge oppe som en påminning om at det er best når alle får være med. Vi er ulike – men vi hører sammen. «Mennesker er sosiale skapninger som trenger hverandre for å overleve,» skriver *Mari Bræin fra RVTS Øst i sin artikkel om pinnsvinets dilemma (tilgjengelig på rvtsost.no)* «Alle mennesker trenger hverandre, og vi trenger og ønsker nærhet. Samtidig kan noen barn og voksne skape avstand og skyve oss unna med «piggene» når mennesker kommer for nær,» skriver hun i artikkelen om hvordan mennesker med traumer i bagasjen kan ende opp med å skyve andre unna i et forsøk på å overleve, samtidig som de ønsker – og trenger – kontakt. Pinnsvinets dillemma viser på en utrolig sterk måte hvordan vi alle trenger fellesskapet. At noen ser oss, inviterer oss inn, og forstår at selv om piggene er ute – så vil vi jo høre til. En god venn, en varm flokk, klarer å se forbi piggene og kanskje også hjelpe til slik at piggene ikke blir en hindring for kontakt og tilhørighet.

EPISODE 3 - FELLESLEK



Aktivitet:

Hva føler du? (Hentet fra ressursen vår linktillivet.no)

Hva er det godt for?

Gjennom leken øver barnet på å uttrykke egne følelser
og å lese andres følelsesuttrykk. I tillegg er lek et mål i seg selv.

Dette trenger dere:

Ingenting

Slik gjør dere:

Gruppa blir enige om en følelse de skal formidle. Den som skal gjette følelsen må ikke høre det. Når den som skal gjette kommer inn, sier han hva han vil at gruppa skal gjøre. F.eks: gruppa har blitt enige om at de skal være lei seg. ”Gjetteren” sier de skal spille fotball. Da skal gruppa spille fotball mens de er lei seg. Den som gjetter skal prøve å finne ut følelsen til gruppa. På denne måten trenes evnen til å lese andres kroppsspråk, og bli bevisst sitt eget.

• Hvordan tror dere Ann-Cathrin så ut da hun satt alene igjen midt i et klasserom fylt av mel? Vis gjerne både med uttrykk og forklar med ord.
• Ann-Cathrin kaster lua bortover klasserommet. Hvilke følelser tror dere Ann-Cathrin hadde inni seg da? (Snakk gjerne litt om hvordan vi noen ganger kan vise sinneuttrykk når vi er redd eller lei oss).
• Hva tror du Ann-Cathrin følte da raketten eksploderte inni kaninpelsjakka?
• Alle har de samme følelsene, men vi kjenner dem i ulik grad og uttrykker dem på ulik måte.

Til den voksne:

Følelsene vil fortelle oss noe viktig. Det er følelsene som sørger for at vi overlever. De beskytter oss mot livsfare. Det er følelsene som holder motoren i gang, som gjør at vi orker å stå opp om morgenen og ta fatt på en ny dag. Følelseslivet er med på å prege personligheten vår, og psykisk helse og kontakt med egne følelser henger nøye sammen.
Å ha kontakt med følelsene sine, vite hvordan de kjennes, når de oppstår og hvordan man kan lytte til beskjedene følelsene gir dem, kan være nyttig. Følelsene formidler nemlig viktige signaler, og det er når følelsene samarbeider med fornuften, at vi fungerer best. Når vi forstår våre egne følelser, øker også vår evne til å forstå andre.

Les mer om følelsenes betydning i boka vår: Folkehelse og livsmestring – Tanker, følelser og relasjoner (tilgjengelig på fagbokforlaget.no) eller les saken “Følelsene vil fortelle” tilgjengelig på rvtssor.no

EPISODE 3 - NISSESTREK

Aktivitet:

Nissen har laget snøfest.

Hva er det godt for?

Lek, fortelling og gode fellesopplevelser. I dagens fortelling har Gryn gjort så godt han kan for å overraske klassen til Ann-Cathrin med å drysse snø over hele klasserommet. I tillegg har han sørget for at det er Ann-Cathrin som skal få æren for det han har gjort. Men så viser det seg at ingen blir særlig glad for et helt klasserom fullt av mel. Poenget med nissestrekene er egentlig bare å la de voksne og barna sammen få dikte videre på fortellingen om Gryn og Ann-Cathrin.

- Tenk om det finnes en liten Gryn akkurat der vi bor?
- Hvordan hadde det vært om noen hadde strødd mel over hele huset der du bor?
- Hva tror du de voksne ville ha sagt?
- Hvorfor er det en iglo her nå? Hvem kan ha laget den? Og hvorfor?

Dette trenger dere:

- Marsmallow, store eller små
- Melis
- En sil

Slik gjør dere:

Bygg en liten iglo av store marshmallows. Du kan bruke små marshmallows til å lage lyslykt eller snøballer. Dryss et lett lag med melis over. Kanskje kan du også skrive «hilsen Gryn» i melisen?

Til den voksne:

I dagens fortelling møter vi Gryn og Ann-Cathrin som prøver så godt de kan, men som ikke helt får det til. Men begge to handler bare ut fra god vilje.

Mange barn og unge som sliter, lengter etter at noen skal se alt det fine de er. Alt det gode de har inni seg. Den hemmelige styrken. Ønsket om å gjøre en forskjell. Alt de kan bidra med. Å lete etter den andres potensial, og gi dem tro på det, kan være forløsende. Ikke nødvendigvis verdsette resultater, men innsatsen. Ideen, motet, ønsket om å få til. Å verdsette innsatsen, bidraget, personligheten, og la det utvikle seg i fellesskapet, det føles godt.

EPISODE 3 - FARGELEGGING

Aktivitet:

Velg et motiv fra Nissen som nesten ødela jula.

Hva er det godt for?

Fargelegging har en meditativ effekt som reduserer stress. Tegning og fargelegging er positivt for koordinasjonen mellom hjernen, øynene og hendene. Å tegne øker kreativiteten og konsentrasjonen. I tillegg kan tegning hjelpe deg å uttrykke deg.

Dette trenger dere:

- Skriv ut fargeleggingsarkene under
- Fargeblyanter



Nissen som nesten ødela jula

Fargelegg

Fargelegg med de fineste fargene du har



NISSEN
som nesten ødela jula

Fargelegg

Fargelegg med de fineste fargene du har



NISSEN
SOM NESTEN ØDELA JULA

Fargelegg

Fargelegg med de fineste fargene du har



Nissen som nesten ødela jula

Fargelegg

Fargelegg med de fineste fargene du har



RVTS Sør

Nissen som nesten ødela jula

Fargelegg

Fargelegg med de fineste fargene du har



RVTS SØR

Nissen
som nesten ødela jula

Fargelegg

Fargelegg med de fineste fargene du har

