

EPISODE 1 - HOBBYAKTIVITET

Aktivitet: Lag en spå om glede og fellesskap.

Hva er det godt for?

Nissegutten Gryn vil så gjerne være en som finner på morsomme aktiviteter som gleder andre. Det er ikke rart at han vil det! Å le sammen kan jo skape fellesskap og varme. Å få være en som gleder andre, er en bekreftelse på at du er en del av fellesskapet. På den andre siden: å prøve så kan du kan å være morsom, og så likevel sjelden eller aldri oppleve at de andre ler, det kan gjøre vondt.

Spå-en kan dere bruke til å snakke sammen om hva som gir glede:

- Hva er det du synes er morsomt?
- Hva får deg til å le?
- Hvordan får du andre til å le?

Dette trenger dere:

- Skriv ut spåen
- Saks
- Fargeblyanter

Til den voksne:

Spåen er ment til å koble seg på andre og se andre. Vi trenger alle å bli møtt med varme, vennlighet og tid. I en hektisk hverdag er det lett å glemme å se dem rundt seg. Det er også lett å glemme at det å se andre mennesker er en forutsetning for at du selv kan oppleve glede. Å skape fine øyeblikk sammen kan gjøre underverker for en relasjon, og for egen psykiske helse, spesielt for de som strever.

Forskning viser at disse gledesøyeblikkene er viktige for psykisk helse.

Det gir håp – og det gir grobunn for glede.

Les gjerne artikkelen vår: “Det viktige skjer hver dag” på rvtssor.no

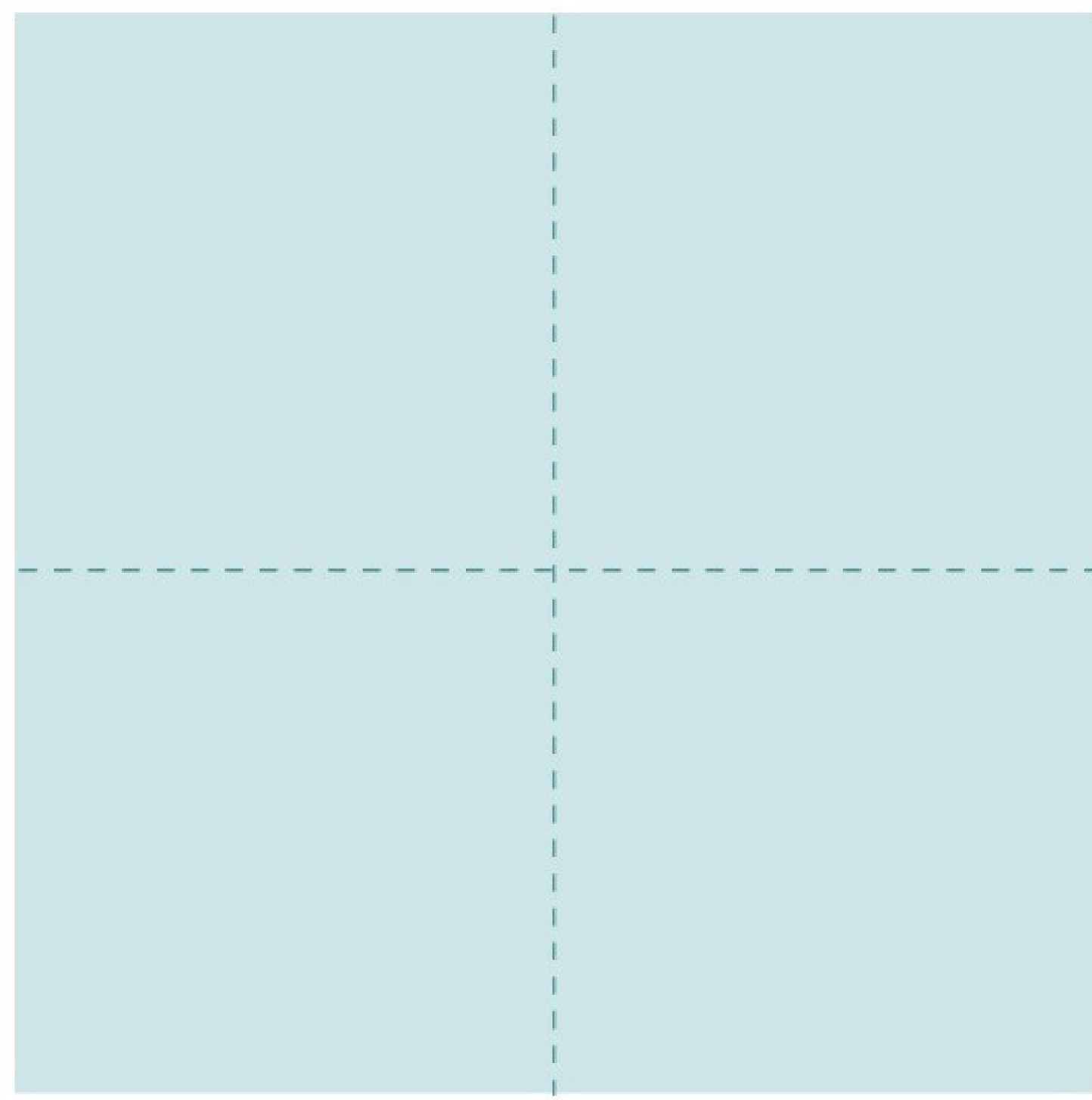




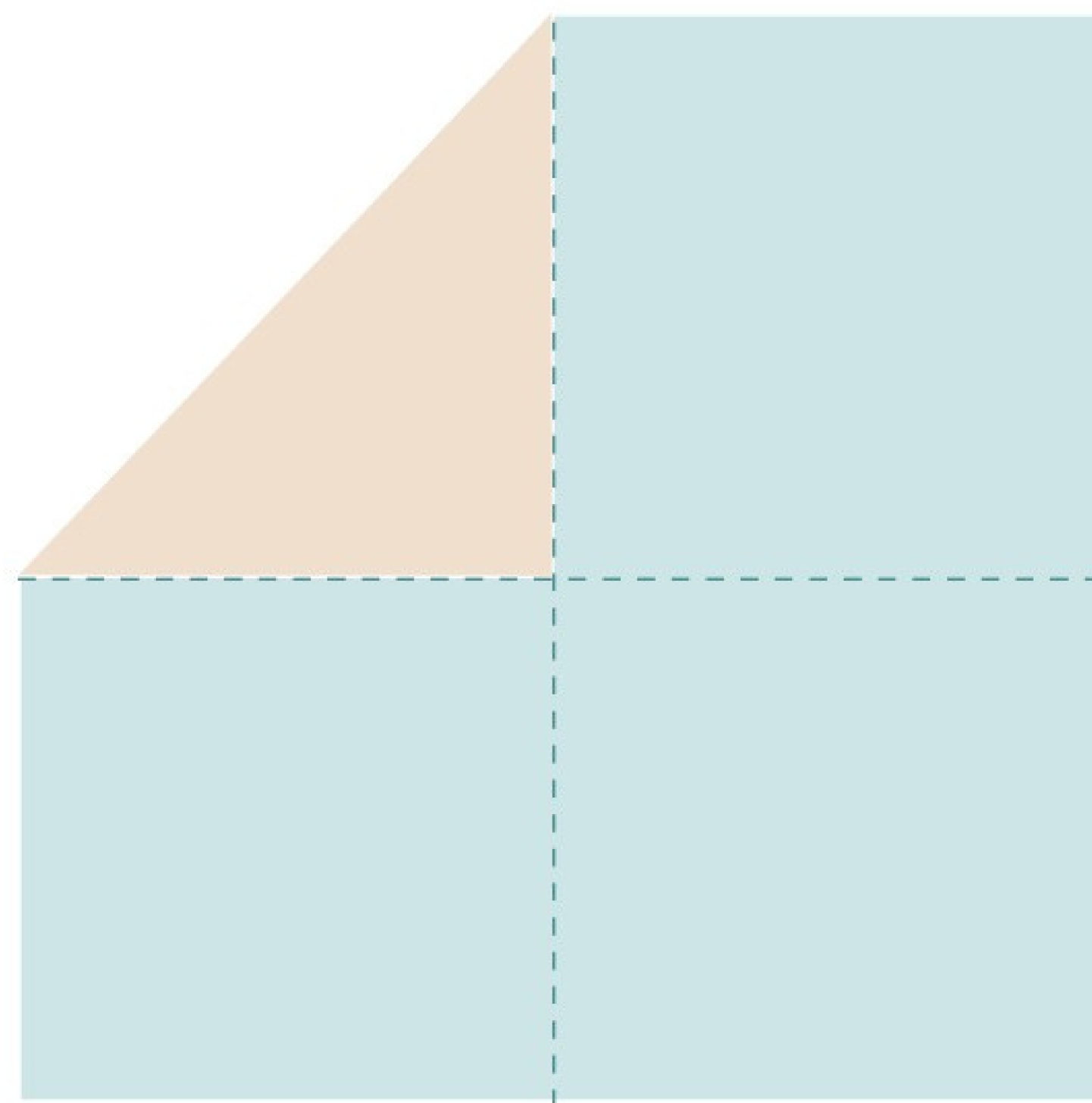
Nissen
som nesten ødela jula

Papirspå

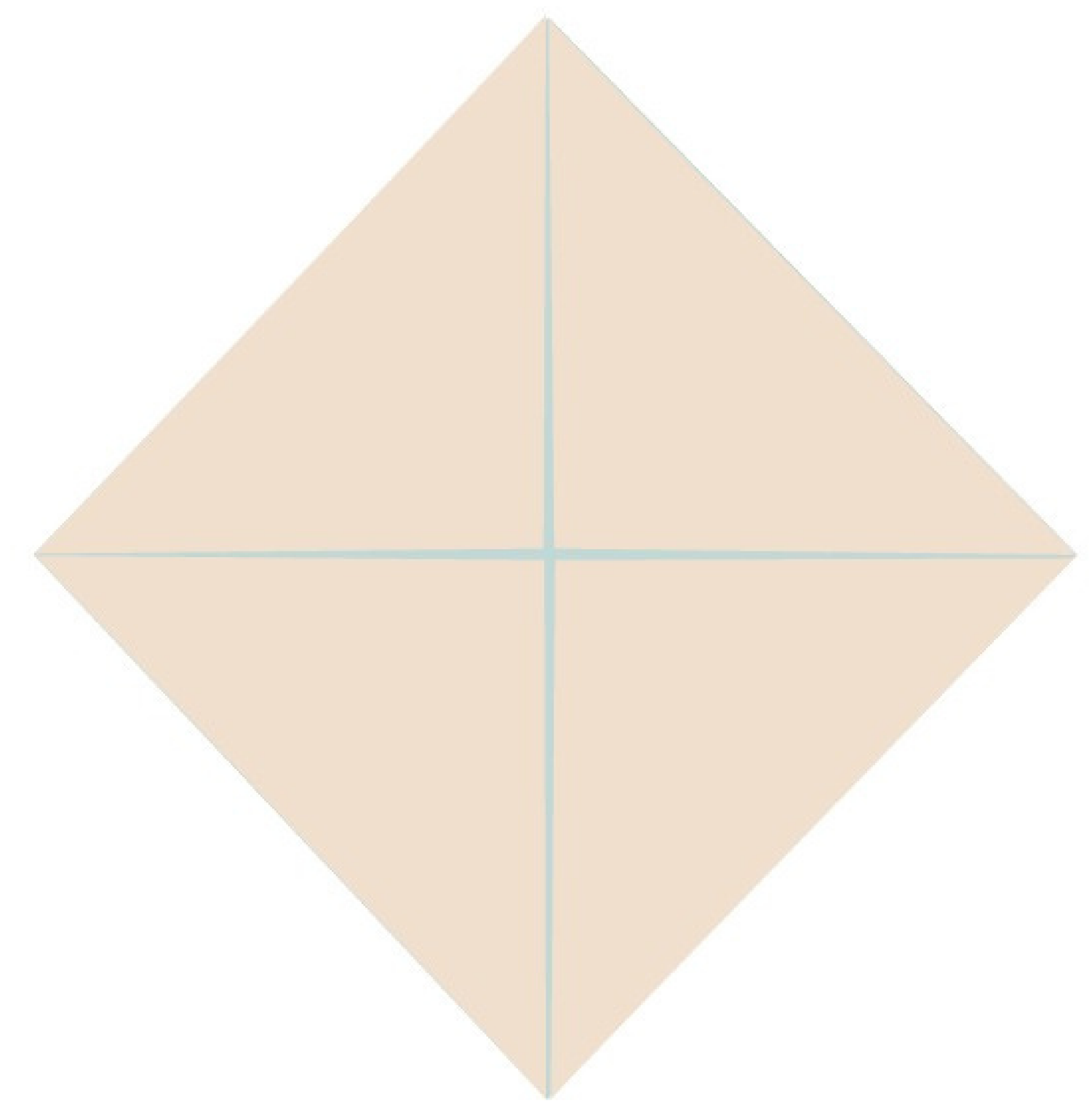
slik bretter du din egen spå:



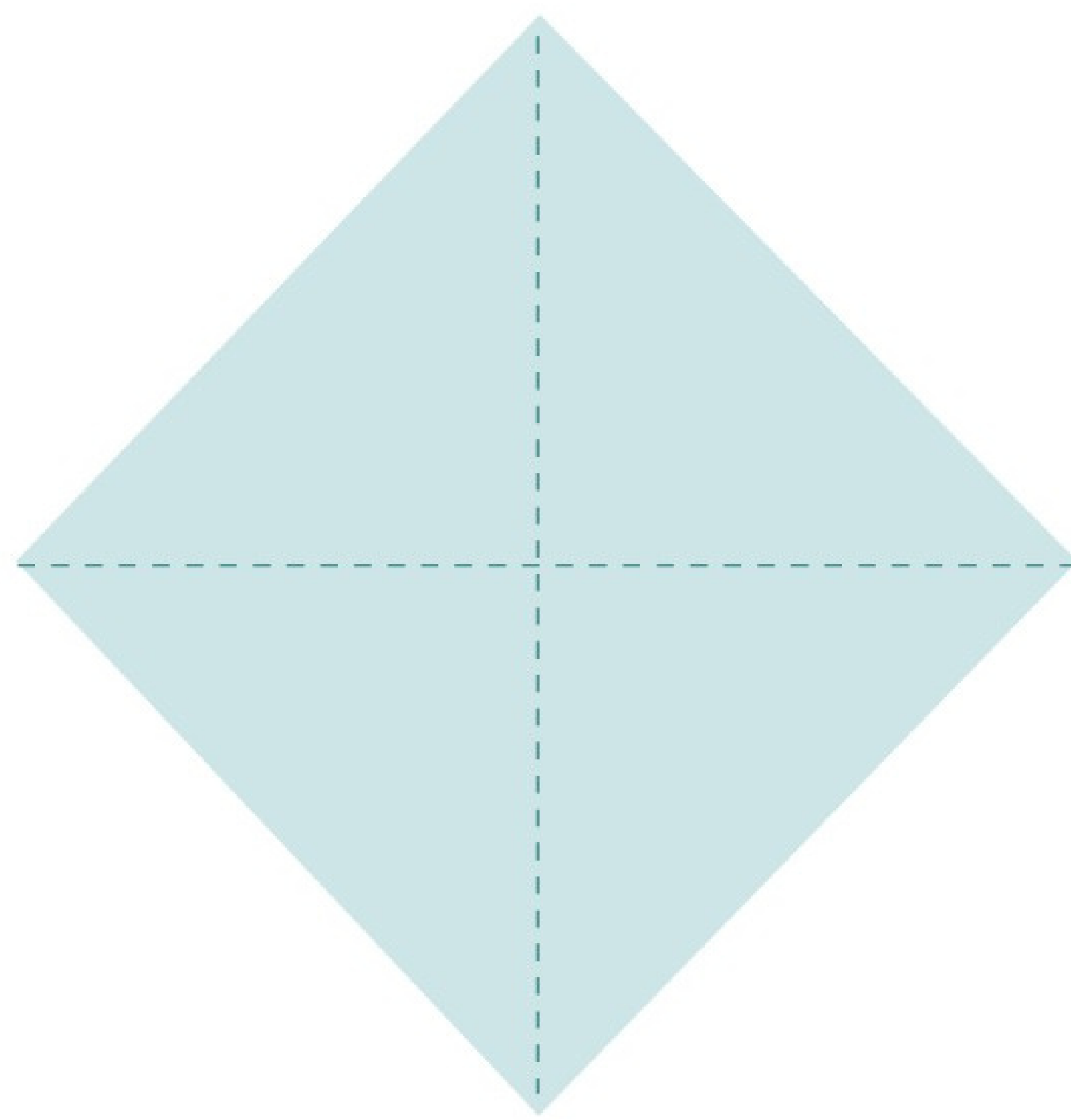
1. klipp til et kvadrat. f.eks 21x21 cm



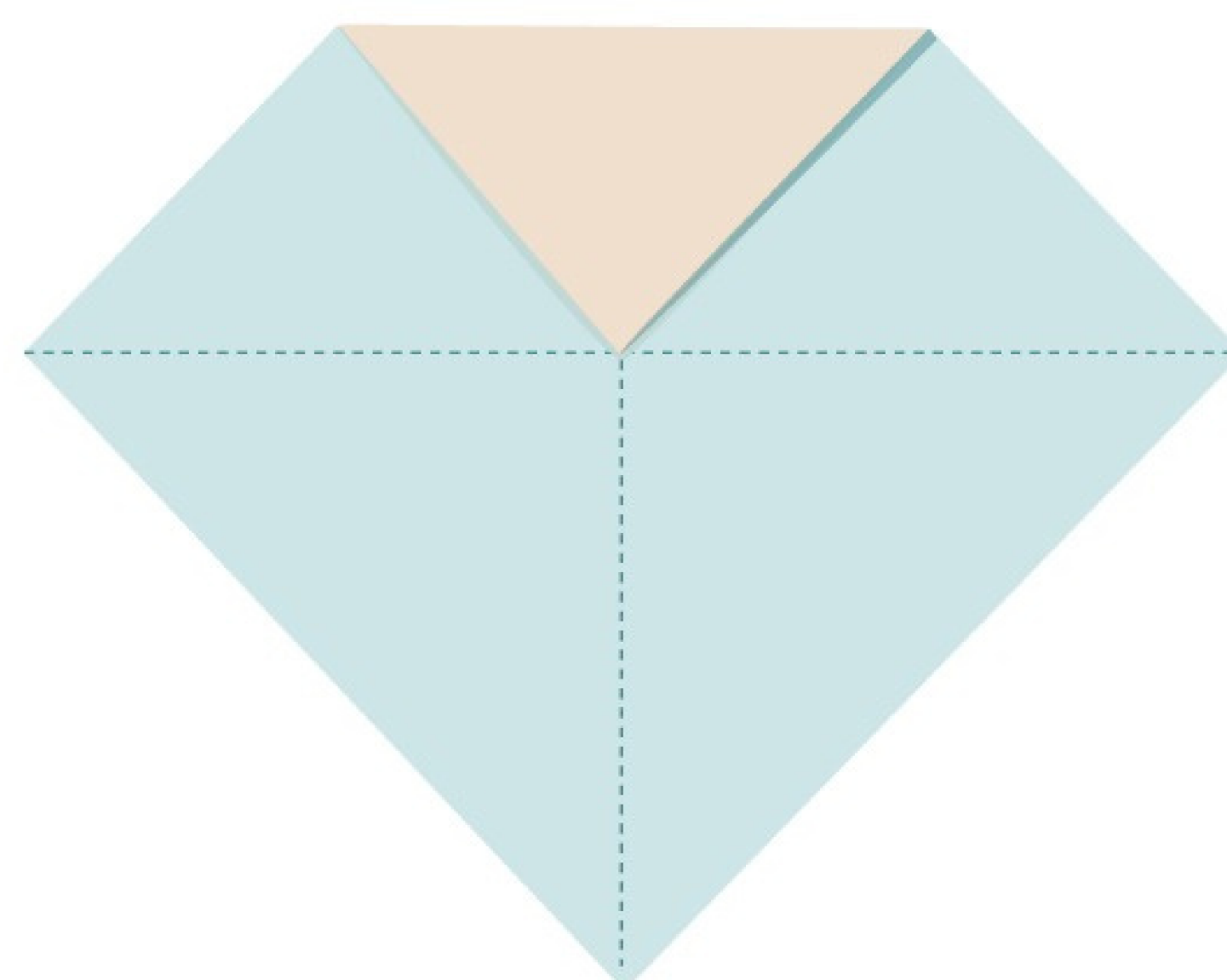
2. brett inn halvveis fra begge sider.
fold inn fra et hjørne og til midten



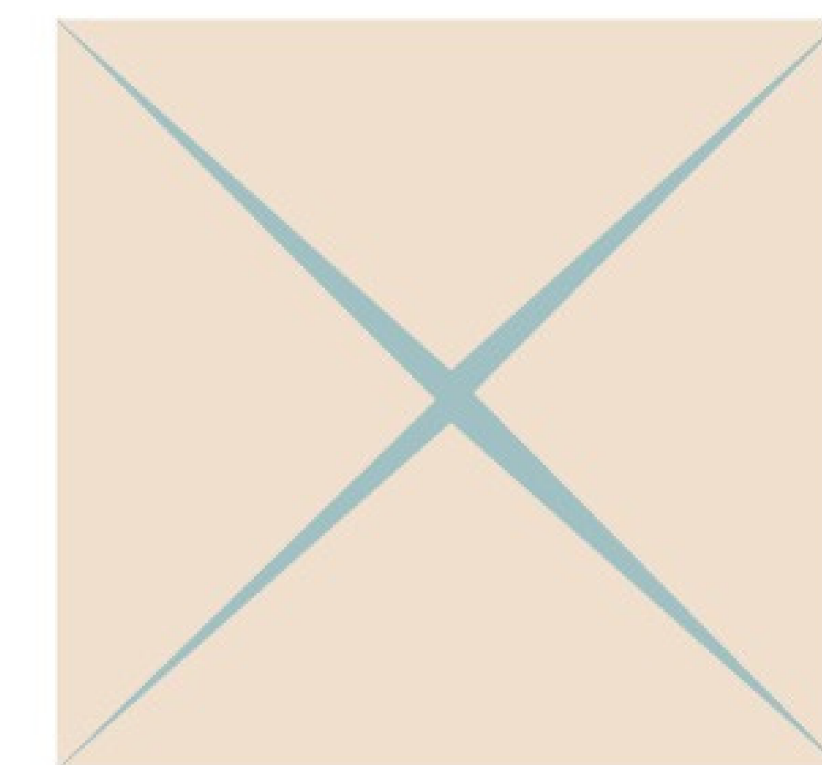
3. brett inn alle hjørnene til midten



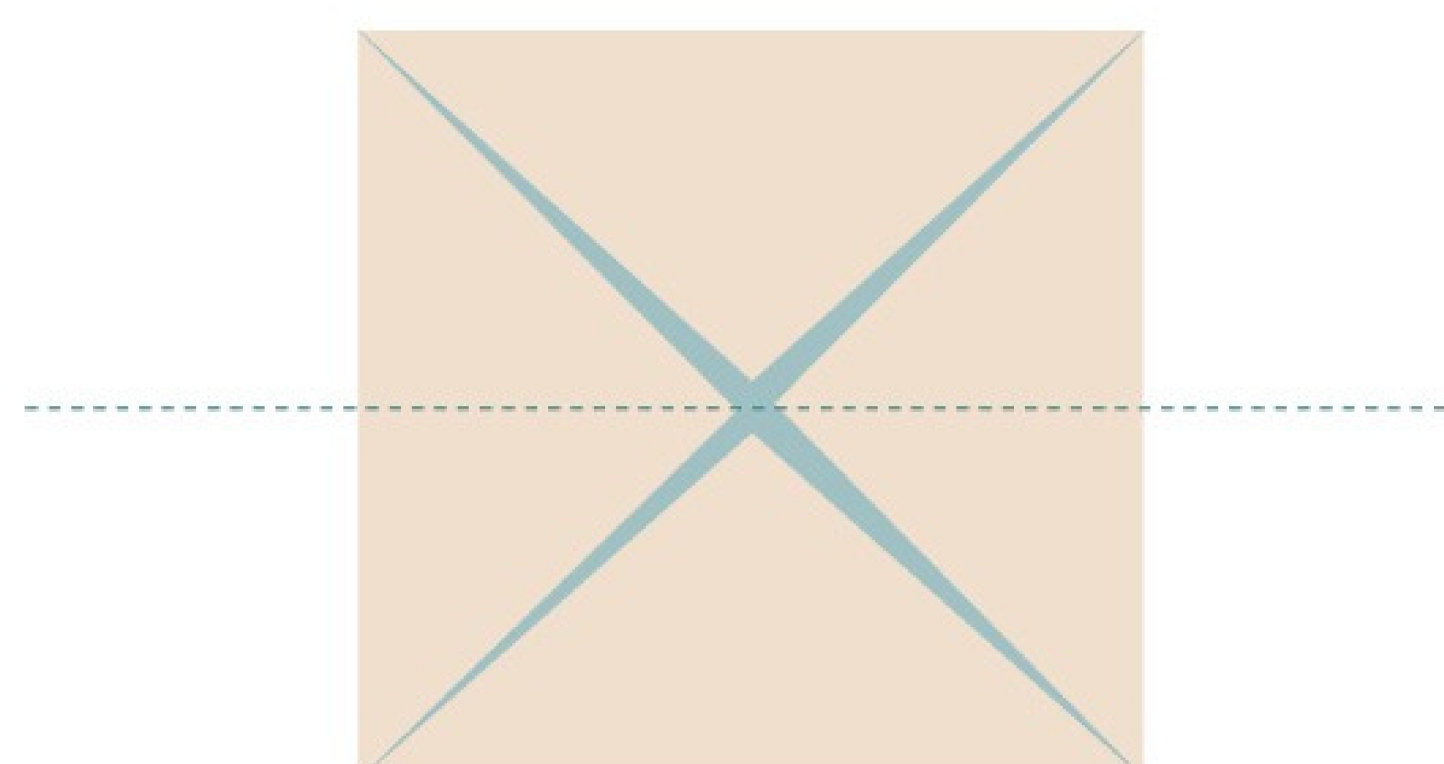
4. snu arket



5. ta tak i et hjørne og brett inn til midten



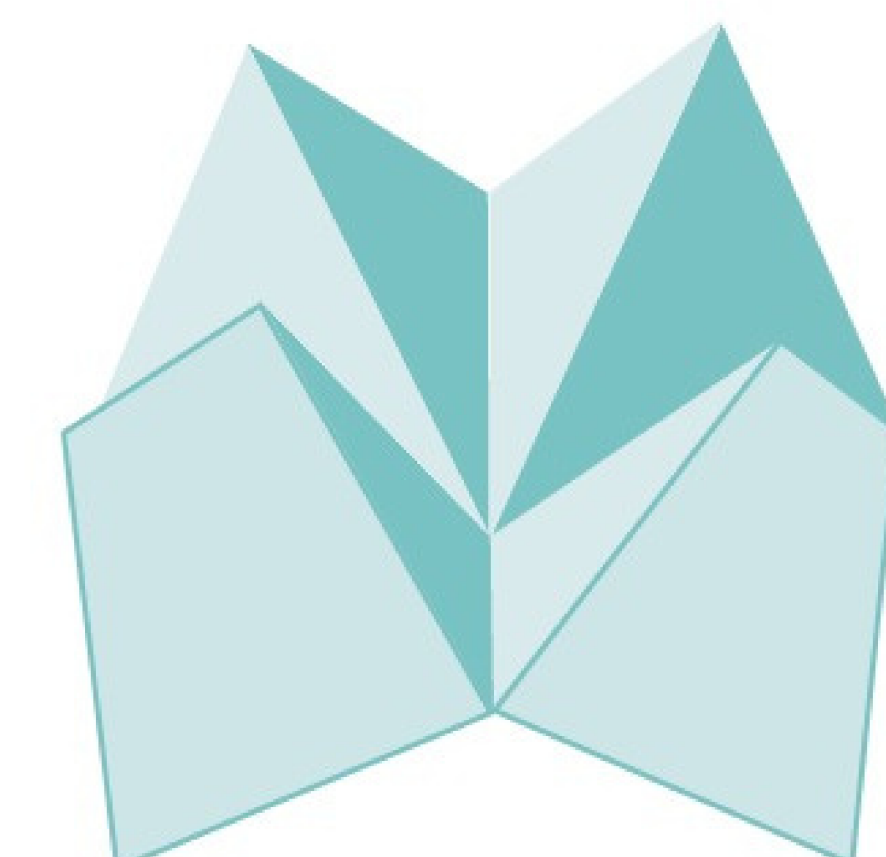
6. brett inn alle hjørnene til midten



7. brett i to



8. putt fingrene inn i hver "lomme"



9. samle spissene øverst og
vips så har du laget en spå.



Nissen
som nesten ødela jula

Papirspå

Print og klipp ut din egen spå! Fargelegg før du bretter!

1 Klipp langs de striplede blå linjene 

	3	4	
2	Si en fin ting til noen	Hink på ett ben og gal som en hane	5
Si tre ting som rimer på sko	6	Hva er ditt favorittdyr?	9
1	Mim at du er en hare	Lag en grimase!	7
	8	Hva er din favorittfarge?	

EPISODE 1 - FELLESLEK

Aktivitet: Fellesleken «Dirigenten» (Hentet fra ressursen vår linktillivet.no)

Hva er det godt for?

Jo, her har vi verdens beste grunn: Lek er livsviktig! Lek bygger fellesskap og styrker glede. I tillegg er leken nyttig og viktig for vår psykisk helse. I leken øver vi på å føle forskjellige følelser. Når vi leker, samarbeider vi med andre – og vi får et sterkere fellesskap. Når vi leker, så lærer vi, lek hjelper på konsentrasjon og engasjement. Allikevel er det aller viktigste at det kjennes godt. Leken bidrar på ulike måter med å bygge livsmestring.

Dette trenger dere:

Ingenting.

Slik gjør dere:

Vi sitter i ring på gulvet. En person skal gå ut på gangen mens resten av gruppa blir enige om hvem som skal være dirigent. Dirigenten skal spille på ulike instrumenter, og når hen bytter instrument, må hele orkesteret gjøre det samme. De skal "herme". Personen som er på gangen kommer inn etter at orkesteret er i gang. Hen skal stå i ringen og prøve å finne ut hvem som leder de andre. Det er lov å tippe to ganger.

Til den voksne:

Hurra for leken! Og ikke minst det vi leker sammen. Fagleder Heine Steinkopf sier i saken *"Lek, veien til endring"* (tilgjengelig.paa.rvtssor.no) *"Vi ser på lek som bortkastet tid, og i beste fall uviktig tidsbruk. Interessant nok er det absolutt ingen forskningsmessig begrunnelse for dette, faktisk forteller forskningen oss det motsatte: Lek, eller lekenhet, er livsnødvendig for barns hjerneutvikling, og avgjørende for voksnes mulighet til endring."*

Det er når vi er i en tilstand av tilfredshet, flyt eller harmoni at vi fungerer best, lærer best og opplever livsmestring. Når vi er lykkelige er vi den beste utgaven av oss selv, og er mer i stand til å møte andre på en måte vi selv ønsker å bli møtt på. Den amerikanske psykologiprofessoren Martin Seligman har laget modellen PERMA+B. I denne modellen beskriver han hva et menneske trenger for å ha det godt. Kanskje denne modellen kan brukes som en rettesnor og inspirasjon for hva vi ønsker å gjøre mer av – og mindre av for å få det litt bedre med oss selv, og med andre?

PERMA+B står for:

P: Positive følelser

E: Engasjement

R: Relasjon

M: Mening

A: Avslutte med tilfredshet

B: Body (Å ha det greit fysisk)

EPISODE 1 - NISSESTREK



Aktivitet: Nissen har tegnet bart på de voksne!

Hva er det godt for?

Fjøsningen Gryn i fortellingen ønsker å bli regnet med i fellesskapet, og han drømmer om at noen skal bli glad for og le sammen med ham over noe han har funnet på. Samtidig er det vondt å bli ledd av når vi ikke ønsker å være morsom. Å le av og med andre er en vanskelig balansegang – både for barn og voksne. Vi har lagt inn forslag til noen nissestreker hvor vi både byr litt på oss selv som voksne og lar barna le av oss. Samtidig som vi håper at det skal føre til at dere sammen skal kunne forestille dere, dikte, leke – og le masse sammen.

Dette trenger dere:

- Sminke eller en tusj som kan vaskes av
- Litt lave skuldre og selvironi

Møt opp til frokost, i klasserommet – eller i morgenmøtet med påtegnet nissebart. La det gå litt tid før du «forstår» at du har fått bart. Nå kan du dikte videre sammen med barna: Hvem har tegnet på barten? Når skjedde det? Er det Gryn som har vært på ferde? Gryn drømmer jo om å få andre til å more seg og le. Nå klarte han det, kanskje?

Fortsett gjerne samtalen, om det føles naturlig:

- Hvordan kan du få andre til å le?
- Hvilke andre ting kunne Gryn funnet på som ville fått oss til å le?
- Hvordan føler du deg når du forteller en vits som får de andre til å le?

Til den voksne:

Å våge å tulle og å tøyse, tørre å by på seg selv – det kan være med på å skape tillit og bygge ned barrierer. Det kan også gjøre oss tryggere på å møte et annet menneske på et dypere plan. Å oppleve mikroøyeblikk av kjærlighet, møte hverandres blikk og kjenne at vi har et fellesskap, det skaper trygge rammere. En påtegnet bart er kanskje ikke det som skaper tillit, men det kan være en døråpner til å bygge tillit.

Lykke til med det livsviktige tullet og tøyset!

Les gjerne saken vår "Tillit – et sårbart prosjekt" tilgjengelig på rvtssor.no

EPISODE 1 - 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 fargeleggingsark her
- Fargeblyanter





Nissen
som nesten ødelaja jula

Fargelegg

Fargelegg med de fineste fargene du har





Fargelegg

Fargelegg med de fineste fargene du har





Nissen
som nesten ødelaja jula

Fargelegg

Fargelegg med de fineste fargene du har





Fargelegg

fargelegg med de fineste fargene du har





Fargelegg

Fargelegg med de fineste fargene du har





Nissen
som nesten ødela jula

Fargelegg

Fargelegg med de fineste fargene du har

