

EPISODE 4 - HOBBYAKTIVITET

Aktivitet:

Lag fargerike lys

Hva er det godt for?

Hilde, læreren til Ann-Cathrin, drømmer ikke om masse hvite lys, hun drømmer om en fargerik lysfest. En fest hvor er det mulig for alle å få være med. Hva med å lage fargerike lys som kan minne dere selv og andre om at det er best når alle får være med? Lysene er fine til jul – og til resten av året.

Dette trenger dere:

- En dorull eller tørkerull per barn
- Maling
- En sirkel av papp
- Gjerne glitter og lim
- Noe å lage «brennende veke» med – for eksempel gullpapir

Slik gjør dere:

Mal dorullen i glade farger. Klipp ut to små hakk i toppen av dorullen. Klipp ut en sirkel i papp som passer inn i hakkene i dorullen. Mal sirkelen i gult og hvitt. Lag en veke i midten av sirkelen med gult eller gull. Sett de fargerike lysene sammen.

Til den voksne:

Vi trenger alle å være medlem i noe, en kontekst, et fellesskap. Eller, som Per Fugelli så klokt sa det: «Vi er originaler. Vi er unike. Vi er selvstendige individer. Samtidig er vi flokkdyr og trenger tilhørighet. Vi blir fellesskap med møte med andre mennesker og erfaringer med andre.»

Vi trenger alle et sted der vi møtes og der man føler at «her hører jeg til». Et sted som gir oss sterke, følelsesmessige opplevelser. Men det er ikke bare å «finne» et fellesskap og plassere noen der. Det må være et sted man kan oppleve tilhørighet, føle seg velkommen, og kjenne på glede og mestring.

Les gjerne saken vår “Den viktige flokken” tilgjengelig på rvtssor.no

EPISODE 4 - FELLESLEK



Aktivitet:

Still på rekke. (Hentet fra ressursen vår linktillivet.no)

Hva er det godt for?

Trene på nonverbal kommunikasjon og i tillegg si noe om at alle er viktige.

Dette trenger dere:

Ingenting

Slik gjør dere:

Be deltakerne stille seg på rekke etter høyde. Laveste fremst, høyeste bakerst. Dette skal de gjøre uten å snakke sammen. Etter hvert kan du avansere: Be deltakerne stille seg i alfabetiske rekkefølge etter fornavnet, eller etternavnet, eller etter fødselsmåned eller fødselsdato. Fremdeles uten å snakke sammen.

Avlutt leken og bruk den som utgangspunkt til å snakke om at mennesker ofte kan finne på å måle hverandre opp mot hverandre. Men om du hadde bedt barna om å stille opp etter hvem som var mest verdifull, da kunne vi ikke ha laget en linje. Da måtte vi stått der i en klynge. Og det er i en sånn klynge, i et fellesskap, at vi kan bety ekstra mye. Vi blir nemlig oss selv, og noe mer enn oss selv, i møte med andre.

- Hva kan gruppa vår gjøre sammen?
- Har vi noe fint vi kan gjøre for stedet vi bor?
- Hva er det gruppa vår har som andre kan ha glede av?

Til den voksne:

Vi trenger hverandre. Vi kjenner på kroppen når vi ikke er en del av «flokken», og vi kan rett og slett ikke overleve i isolasjon. Mennesket vil alltid søke et fellesskap, uansett. Og får vi ikke muligheten til å velge en sunn flokk, finner vi en annet flokk. Derfor er det utrolig viktig å bygge fellesskap der vi gir, deler og vil andre vel. **Vi trenger steder og mennesker som verdsetter forskjeller og lar ulikhetene blomstre.** Om trygge, gode fellesskap skriver Dr. Bruce Perry: «Barn som vokser opp med gode, forutsigbare og kjærlighetsfulle relasjoner, blir trygge, fleksible og tilpasningsdyktige. De tør å bygge relasjoner med nye mennesker. De tør å utforske livet, gjør det bra på skolen, blir kreative og produktive.»

EPISODE 4 - NISSESTREK

Aktivitet:

Nissen har laget et fargerikt eksperiment til oss.

Hva er det godt for?

I fortellingen møter vi Hilde som drømmer om en lysfest hvor alle fargene er med. På slutten av fortellingen står elevene i et hjerte med fargerike stjernesudd. Det er møtet med dem som gjør at Hilde bestemmer seg for å ikke reise fra dem likevel. Det ble både Gryn og Ann-Cathrin veldig glade for. I dag har Gryn fargelagt endene på en tørkerull og satt fram to skåler med vann. Hva er det han vil vise oss nå, mon tro?

Dette trenger dere:

- Tørkerull
- Fargerike tusjer
- To skåler med vann

Slik gjør dere:

Fargelegg hver ende av tørkerullen med tusj. Du kan for eksempel bruke regnbuefargene. La et område i midten være igjen uten farge. Legg hver av endene i hver sin skål med vann. Vent og se hva som skjer når vannet trekker inn i tørkerullen og tar fargen med seg.

Til den voksne:

Eksperimentet med tørkerull, tusjfarger og vann blir jo så fint og spennende – nettopp fordi det er så mange fine farger her! Sangen som elevene synger på slutten av fortellingen handler nettopp om at vi alle er med i et fargespill. Bruk gjerne aktiviteten som intro til å høre på sangen. Her er litt mer om det viktige fellesskapet: Vi vet en del om hva mennesker trenger som våre grunnleggende behov. Vi trenger mat og vi trenger klær. Men først og fremst trenger vi å føle oss elsket og at vi hører til et sted. Mye av vår menneskelighet handler om å være sammen med andre mennesker. Kanskje nesten alt handler om det. Psykisk uhelse er sterkt knyttet til ensomhet, og jo mindre man er sammen med andre mennesker – jo mer psykisk uhelse vil bygge på seg. Og hvis vi ikke finner denne kjærligheten og tilhørigheten på et trygt og godt sted, da blir man så sulten på å få være med – at man står i fare for å bli med på hva som helst. Da kan vi havne i en usunn gruppe – som kan drive på med ting som er skadelig – for både seg selv og for samfunnet. Å fryse ut mennesker er derfor farlig. Det er slemt, men det er også kjempifarlig.

Når vi vet at tilhørighet og opplevelse av aksept er en potent faktor for om det skal gå bra eller dårlig for et menneske, da må vi sørge for at mennesket opplever denne tilhørigheten.

Se gjerne filmen "Hjem" (tilgjengelig på vår kanal på YouTube) og les artikkelen "Vi finner et hjem – når vi ikke finner hjem" om dette på rvtssor.no

EPISODE 4 - 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 ødelagde 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





Fargelegg

fargelegg med de fineste fargene du har





Nissen
som nesten ødela jula

Fargelegg

Fargelegg med de fineste fargene du har

