



17. ØVELSE: MITT SPESIELLE STED



10 MIN

Kort om oppgaven

I denne øvelsen skal elevene lage seg et forestillingsbilde av et sted de kjenner seg trygg og rolig, ut ifra noen instruksjoner du leser opp.

Bakgrunn

På samme måte som at musklene trenger hvile etter en styrkeøkt, trenger også hjernen og kroppen pauser i hverdagen. I tillegg har vi behov for noen måter å hjelpe oss selv i perioder hvor vi er mye urolige eller engstelige, og har godt av å kunne roe oss ned. I POFU-undervisningen ble det gjennomført en pusteøvelse hvor formålet også var å hjelpe elevene med å ta pause og roe ned. Denne øvelsen har et lignende formål, men er en annen type oppgave der vi bruker forestillingsevnen til å forestille oss et sted det kjennes godt og trygt å være.

Mål med oppgaven

- Elevene skal få lage seg et mentalt bilde av et sted de kjenner seg rolige, som de kan «oppsøke» når de har behov for en pause eller trenger å roe ned.
- Lærerne skal få et konkret eksempel på en øvelse de kan bruke med elevene for avkobling og trygghet.



Tips

Gjenta øvelsen noen uker fremover for å øke sannsynligheten for at ungdommene selv vil hente frem sitt spesielle sted når de trenger en pause fra stress og mas.

Slik gjøres oppgaven

1. Introduser temaet og oppgaven ved hjelp av informasjonen over. Si gjerne at dette er en øvelse de kan ta i bruk senere når de har behov for en pause eller trenger å roe ned. Understrek gjerne at øvelsen kanskje vil kjennes litt merkelig, men at det er viktig at de likevel prøver for at den skal kunne ha effekt.

-
2. Si følgende til elevene med tydelig, rolig og myk stemme:

«Sett deg behagelig på stolen. Lukk øynene, pust rolig og slapp av. Forestill deg et sted det er behagelig å være, hvor du kjenner deg trygg. Det kan være hvor du vil, enten et sted du har vært eller et tenkt sted. Det kan være i naturen, i byen, ute eller inne.

(Liten pause så de får tid til å finne stedet).

Forestill deg nå dette spesielle stedet – ditt spesielle sted. Mens du er der i ditt indre bilde, forsøk å forestille deg hvordan det er der: Hvordan ser det ut? Sitter du eller står du? Hvordan lukter det? Finnes det lyder der? Kan du kjenne noe? La de gode følelsene fylle deg.

(Liten pause).

Dette er ditt spesielle sted, ditt trygge sted som du kan reise til i ditt indre om du kjenner deg urolig eller stressa, og trenger en pause. Nå skal du snart vende tilbake til klasserommet, men gi deg selv litt tid og prøve å holde litt på følelsen fra ditt spesielle sted»

3. Følg eventuelt opp med å la elevene enkeltvis reflektere rundt følgende spørsmål:
- Hvordan var det å gjøre denne øvelsen?
 - Når tror du det kan være nyttig å ta i bruk denne øvelsen?
 - Har det vært noen episoder denne uken hvor du kunne hatt nytte av å hente frem ditt spesielle sted?
 - Tror du det kan komme noen episoder neste uke hvor det kan være fint å oppsøke ditt spesielle sted?
-