

3: Den tredelte hjernen

Samlingens innhold:

Foredraget er hentet fra LINK – Livsmestring i norske klasserom ved RVTS-SØR. Foredraget er fritt tilgjengelig fra nettstedet <http://linktillivet.no/folelsseskolen.php>

Den tredelte hjernen: sansehjernen, følelseshjernen og logikkhjernen. Hva skjer i hjernen når jeg blir veldig sint, eller veldig redd? Hva skjer i kroppen, i følelsene og med væremåten? Hvorfor følelseshjernen er vanskelig å styre. Ulike måter å roe oss selv på.

Én av oppgavene er hentet fra Gyldendal/Salaby/Bufdirs nettressurs "jegvet.no" for 8.-10. trinn om grenser og «Samtykke». Én film er hentet fra politiets nettside om vold i nære relasjoner: <https://www.politiet.no/rad/vold-i-nare-relasjoner/>

Formål: Trene på å se følelser og væremåte i sammenheng

Organisering:

- 15 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet
- Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene. Det bør legges til rette for å bytte timer innbyrdes
- Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før.
Ansvar: Trinnleder
- Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før

Mål elever:

- Jeg har lært om den tredelte hjernen og vet litt om hva som skjer når jeg blir veldig sint, eller veldig redd
- Jeg har lært noe jeg kan gjøre for å roe meg selv når jeg er stresset, sint eller redd
- Jeg har lært mer om samtykke og vold i kjæresteforhold

Mål lærere:

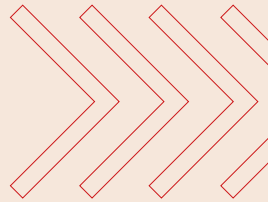
- Jeg er mer bevisst på sammenhengen mellom følelser og væremåte hos elever, og hvordan sterke reaksjoner henger sammen med overlevelsessystemet vårt
- Jeg er mer bevisst på hvordan jeg kan møte sterke følelser hos elever på en beroligende og omsorgsfull måte

Husk:

- Til øvelsen "28 løsninger": Kopier og klipp opp det tilhørende arket (ett til hver gruppe)
- Én Post-it lapp til hver elev, til øvelsen "Happy Family"
- Tegneark og skrivesaker til hver gruppe til tegnetafett

Tips:

- Du kan tilpasse aktivitetene til behovene i din klasse. Rekkefølgen på aktivitetene kan byttes om
- Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre. Alternativt: Om en lek fungerer svært godt, kan du utsette andre leker til senere timer
- Lag en tidsplan. Fortell elevene hvor mange minutter dere skal bruke på hver øvelse. Prioriter tid til å leke



15 minutters foredrag

Foredraget er hentet fra LINK – Livsmestring i norske klasserom ved RVTS Sør <http://linktillivet.no/folelsseskolen.php>

Inngangsmusikk: The Other Side – SZA & Justin Timberlake https://www.youtube.com/watch?v=C5RrNaCfUXE&ab_channel=justintimberlakeVEVO

Hva tror dere skjer i hjernen når vi blir veldig stressa, skremte, eller sinte? Vi kan se for oss at hjernen er delt i tre deler. Det er overlevelseshjernen, følelshjernen og logikkhjernen. Overlevelseshjernen – også kalt sansehjernen, er den nederste delen, helt bakerst. Den utvikles aller først. Følelshjernen er i midten. Øverst har vi tenkehjernen, eller logikkhjernen. Her sitter kapteinen vår, som styrer, tenker fornuftig og planlegger. Hjernen utvikler seg bakfra og fremover. Det siste som utvikles, er den fremste delen i tenkehjernen. Den er faktisk ikke ferdig utviklet før vi er ca 25 år.

► **Film:** Slangeangrep får oss til å skvette: <https://www.youtube.com/watch?v=u8UmttF7qoA>

Når du skvette, hvilken del av hjernen reagerer da? Det er overlevelseshjernen. Og følelshjernen slenger seg på. Det er lett å få panikk og trigge alarmknappen i følelshjernen. Da varsles hele kroppen om at NÅ ER DET LIVSFARE. Vi kommer i overlevelsesmodus og temperaturen stiger. Kroppen forbereder seg på kamp eller flukt.

Når det begynner å koke i overlevelseshjernen og følelshjernen, hva gjør kapteinen da? Han kobler ut. Det blir for mye for han. Kroppen overtar, følelshjernen overtar, og tenkehjernen kobler ut. Det er dette som skjer når vi blir veldig redde eller sinte. Vi har ikke kontakt med tenkehjernen. Vi kan føle at vi mister kontrollen over oss selv. Først når vi har roet oss litt, kan vi begynne å tenke fornuftig igjen.

Hjernen ser ut som en knyttneve til vanlig og den har omtrent samme form. Fingrene ligger over midten, over det mykeste punktet som er håndflaten. Fingrene er som tenkehjernen, og beskytter følelshjernen i midten. Når vi er i panikk eller alarm, vil fingrene sprette vekk – vi mister kontakten med tenkehjernen. Det er vanskelig å snakke fornuftig med et menneske i alarm fordi tenkehjernen har koblet ut. Det beste er å vente og gi den andre litt tid. Til fingrene er tilbake på plass og hodet fungerer igjen.

Er det sant at kapteinen ikke kan gjøre noe når overlevelseshjernen og følelshjernen er i panikk? Det er ikke helt sant. Vi utvikler oss jo. For barn er det sant, de er mer styrt av impulser. Men etter hvert som vi utvikler oss kan vi bli kjent med kroppen vår og hodet vårt. Vi kan lære å kjenne igjen signalene. At du blir varm kan være et signal. At du brått sier ting du ikke mener, eller får lyst til å slå, kan være et signal.

15 minutters foredrag, forts.

- ▶ **Film:** Skam (Scroll ned til filmklipp nummer åtte: «Akward»): <http://skam.p3.no/sesong/1/>
Hvem har mest skyld her? Hvilken del av hjernen bruker de?

Hva hjelper? På kort sikt, der og da, kan du roe kroppen ved å puste dypt. Du kan gi beskjed til musklene ved å spenne dem – og slappe av. Spenne – og slappe av. Du kan gå vekk, telle til 10, og distrahere deg selv til du blir roligere. Du kan gå ut, ta en kald dusj, eller dynke hodet i kaldt vann for å senke temperaturen. Du kan bruke strikk på håndflaten din for å få ut smertefølelser. Det løser ingen ting, problemene blir ikke borte, men det kan hjelpe litt der og da.

På lang sikt er det viktig å prøve å forstå følelsene. Hva handler følelsene om – og hvorfor reagerer de så sterkt? Bruk tegning, musikk, sang, eller skriving til å uttrykke deg. Og ikke minst – snakk med noen om hvordan du har det. Da kan du få andres forståelse og perspektiv på saken, og hjelp til å finne ut av ting.

Klasseromsundervisning

Tid: 10 min

Formål: Repetere og utvikle tanker

DOBBELTSIRKLER - EN STRUKTUR FOR Å REPETERE KUNNSKAP OG UTVIKLE TANKER RUNDT DAGENS TEMA

1. Rydd vekk pultene
2. Klassen danner to sirkler, en indre og en ytre. Elevene i den indre sirkelen vender ansiktet mot den ytre sirkelen og danner par med eleven som står rett foran dem i den ytre sirkelen
3. Snakk om foredraget:
 - Hva husker du? (læringsmålene står på tavlen/PowerPoint)
 - Elevene i den indre sirkelen begynner å fortelle, deretter forteller elevene i den ytre sirkelen
 - Elevene takker hverandre for samtalen
 - På tegn fra lærer roterer den ytre sirkelen et eller flere steg, slik at nye par danner, og alle får snakket med to til tre forskjellige personer

Tid: 2 min

Formål: Dele inn i grupper

LÆRER DELER KLASSEN INN I GRUPPER

Elevene står i to sirkler fra forrige oppgave.

- Lærer plasserer to og to par sammen, slik at de danner en gruppe
- Gruppa fordeler roller:
 1. Talsperson
 2. Ordstyrer
 3. Praktisk ansvarlig
 4. Sekretær

Tid: 5 min

Formål: Bli bevisst på pust

ALLE GJØR 10 SPRETTHOPP

1. Hva skjer med pusten nå?
2. På hvilken måte ligner pusten på "stresspust"?

Instruksjon: Pusten er nokså lik. Vi kan bli svimle, andpustne, og få hjertebank både når vi trener, løper til bussen, stresser, er nervøs, sint eller redd. Å lære å roe ned pusten er hjelpsomt uansett årsaken til at vi puster fort.

Tid: 5 min

Formål: Roe ned gjennom pust

TEGNESTAFETT

Elevene går tilbake til sine opprinnelige grupper. Hver gruppe sitter rundt et bord, og det er viktig at det er god avstand mellom gruppene. Snakk stille sammen.

Første person på hvert av lagene kommer frem og får den første tegneoppgaven. Deretter går eleven tilbake til laget sitt og begynner å tegne oppgaven. De andre på laget skal gjette hva tegningen skal forestille. Eleven som tegner kan bare svare ved å riste på hodet når svarene er gale. Den eleven som klarer å gjette det riktige svaret, løper frem til læreren og får en ny oppgave. Det laget som først blir ferdig med alle oppgavene har vunnet.

Tegneoppgaver: Manchester United, President Trump, Korona-virus, prest, barnevakt, marsipankake, postkasse, poteter, hest, storm.

Tid: 3 min**Formål:** Roe ned gjennom muskel-avslapning**KONGEN BEFALER MUSKELSTREKK**

Alle reiser seg og står med litt plass rundt seg. Gjør en variant av "Kongen befaler" slik at elevene får strukket godt ut ulike deler av kroppen. Kongen befaler å **stramme, holde og slappe** av. Først uten regler, for muskelstrekkenes skyld. Deretter som lek: Den som handler uten at det sies helt tydelig "Kongen befaler" før hver instruks, er ute av leken.

Eksempler på instruksjoner for ulike muskelgrupper:

- Fot: Krøll tærne nedover! Hold! Slapp av
- Nedre legg: Press foten mot deg og stram låret! Hold! Slapp av
- Hele låret: Stram lårmuskelen! Hold! Slapp av
- Hånd: Knytt venstre hånd alt du kan! Høyre hånd!
- Arm: Stram biceps! Stram armmuskler opp mot skuldrene mens du knyter nevene
- rumpe: Knip rumpeballene hardt sammen!
- Mage: Stram magen alt du har!
- Brystet: Stram brystkassen og ta en dyp pust!
- Nakke og skuldre: Hev skuldrene opp til ørene!
- Munn: Åpne munnen og strekk kjeven!
- Øynene: Lukk øynene hardt igjen!
- Pannen: Hev øyenbrynene så høyt du kan!

Underveis kan du si: "Legg merke til forskjellen mellom å spenne musklene og slappe av. Føl spenningen renne ut av kroppen når du slapper av".

Tid: 5 min**Formål:** Øve på takknemlighet**DAGENS TAKKNEMLIGHET**

Ordstyrer sender turen rundt i gruppen. Alle på gruppen deler en takknemlighet med de andre. Lærer gir et eget eksempel først:

- Har noen i det siste sagt eller gjort noe du ble takknemlig for?

Tid: 15 min**Formål:** Bli mer bevisst på ulike måter å roe ned**28 LØSNINGER: HVA KAN DU GJØRE FOR Å ROE DEG SELV NÅR DU ER STRESSET, SINT ELLER REDD?**

Alle grupper får ett ark med forslag til 28 løsninger for å roe ned, på kort og lang sikt. Disse skal klippes opp (eller er klippet opp på forhånd), se side 54.

Oppgave 1: Gruppen sorterer lappene i to grupper, etter

- Løsning på kort sikt
- Løsning på lang sikt

Oppgave 2: Alle lappene blandes. Gruppen rangerer lappene etter opplevd nytteverdi – "Hvor nyttig er denne løsningen?"

- 1'erne begynner og legger lappene etter/over hverandre, med den/de nyttigste løsningene på toppen og de mindre nyttige lenger ned
- Det er lov til å legge flere lapper ved siden av hverandre, men ikke flere enn tre lapper (rangeres som like nyttige løsninger)
- 2'erne fortsetter, og kan bytte om på lapper
- 3'erne fortsetter, og kan bytte om på lapper
- 4'erne fortsetter, og kan bytte om på lapper
- Prøv å argumentere rolig for ditt syn når du bytter om på lapper, og akseptere uenigheter
- Det er ikke sikkert gruppen blir enige om en rangering. Avslutt etter 10 min

Tid: 10 min**Formål:** Øve på å si nei.
Øve på å forstå et nei.**JEGVET.NO: SAMTYKKE**

- Gå til nettstedet: www.jegvet.no og finn 8. - 10. trinn og «Samtykke»
- Se filmen "Samtykke kort forklart" (2 min)

Oppgave: Rollespill «Vil du ha te?»

1. Ordstyrer går rundt og tilbyr te til de andre på gruppen.
2. Prøv å si nei på ulike måter. Med ord, med ansiktet, med kroppen. Hvor mange forskjellige måter kan vi si nei på?
3. Så går turen videre til talsperson, sekretær og praktisk ansvarlig som også skal ta en runde og servere te.
4. Si både ja og nei på så mange ulike måter som mulig. Gjør det vanskelig!

Tid: 1 min**Formål:** Info**SE POLITIETS FILM: «HVOR LITE SKAL DU FINNE DEG I»**

- Gå inn på politiets.nettside og se filmen (1 minutt):
<https://youtu.be/CgNF3EnndC8?si=rBj0lfauUVaxVb8Q>
- Ingen skal behøve å være redd kjæresten sin. Altfor mange lever i dag i voldelige forhold. Svært få kontakter politiet eller ber om hjelp. Du har rett til et liv uten frykt for vold.

Tid: 5 min**Formål:** Lese mer**BRUK 5 MINUTTER TIL Å SJEKKE UT WWW.JEGVET.NO OM GRENSER FOR 8.-10.TRINN**

Lærer leser høyt om vold og overgrep i kjæresterelasjoner:

<https://www.jegvet.no/8-10-trinn/grenser>**Tid:** 15 min**Formål:** Øve på å tenke seg inn i andres sted, og ha det gøy sammen**HAPPY FAMILY**

Denne leken tar litt tid, men blir ofte en favoritt fordi alle elevene engasjeres. Den passer for alle aldre.

Alle får utdelt en lapp. Du velger selv en hemmelig identitet som ikke ligner på deg selv og skriver den ned. Eksempler: Harry Potter, Obama, Mikke Mus og så videre.

Lærer samler inn alle lappene i en kopp. Så leses identitetene opp. Det er om å gjøre å huske dem. De leses opp to ganger.

Klassen deles inn i fire grupper, som går i hvert sitt hjørne av klasserommet.

Lærer peker ut en gruppe/et hjørne som begynner. De velger sammen en identitet de tror de klarer å gjette riktig. Eksempel: "Vi tror at Mikke Mus er i den gruppen"

1. Dersom det stemmer, vinner de Mikke Mus over på sin gruppe og kan fortsette å gjette på nye identiteter fra de andre gruppene
2. Dersom de gjetter feil kan den andre gruppen (hvor Mikke Mus ikke er), fortsette gjettingen
3. Etter hvert som gruppene gjetter riktig blir identitetene avslørt. Da blir det lettere å vinne mange over på sin gruppe
4. Når en ny gruppe "vinner" retten til å gjette kan de begynne med å "ta tilbake" sine lagkamerater som de kjenner identiteten til: "Vi vil ha tilbake Mikke Mus fra den gruppen, og Obama fra den gruppen". Dersom gruppen klarer å huske mange identiteter, kan en liten gruppe vinne tilbake mange og bli en stor gruppe
5. Alle på gruppen samarbeider om å avsløre nye identiteter, og blir enige om hvem de vil spørre
6. Den siste identiteten som blir gjettet har vunnet

Tid: 3 min

Formål: Roe ned
gjennom pust

NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTERS AVSLAPNING OG RO I KLASSEN

- Rommet må være mørkt. Atmosfæren må være rolig
- Hvor mange minutter ønsker du å slappe av? Vis 1-5 fingre. Lærer tar en beslutning ut i fra klassens respons
- Finn en behagelig stilling. Plant bena i gulvet. Lukk gjerne øynene
- Øv på å puste ut langsomt. Jo lengre du klarer å puste ut, jo roligere blir pusten. Det virker beroligende på kroppen
- Spill svak "ambient music" fra Youtube, for eksempel:
<https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4PIRz04>

