

# 3: Tanker

## Samlingens innhold:

Denne samlingen bruker «Psykologisk førstehjelpskrin» av Solfrid Raknes ([www.solfridraknes.no](http://www.solfridraknes.no)) - gjengitt med tillatelse. Se: [www.gyldendal.no/artikler/psykologisk-foerstehjelp/](http://www.gyldendal.no/artikler/psykologisk-foerstehjelp/). Her finner du også Hjelpehånden.

Hjelpehånden hjelper oss til å sortere tanker og følelser. Først må vi forstå hva som skjer. Så må vi anerkjenne vonde følelser og tanker, ikke overse eller ignorere dem. Det er viktig å bli forstått. Deretter kan vi gå videre, og hjelpe oss selv og andre med å lete etter alternative tenke- og handlemåter. Vi bør også søke støtte hos andre mennesker.

*Formål: Lære om tanker, problemløsning og de seks stegene i Hjelpehånden*

## 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 vet hva selvsnakk er
- Jeg vet hva negative automatiske tanker er, og røde og grønne tanker (ikke-hjelpsomme og hjelpsomme tanker)
- Jeg vet hvordan jeg kan bruke "hjelpehånden" til å rydde i tankene mine

## Mål lærere:

- Jeg kan bruke hjelpehånden til å rydde i eget stress
- Jeg kan bruke hjelpehånden til å møte elevers følelser og tanker på en empatisk måte, for deretter å hjelpe dem til å "tenke videre" og se flere muligheter

## Huskeliste:

- Psykologisk førstehjelpskrin av Solfrid Raknes.
- Alle elever må få en "hjelpehånd" i farger som de kan fylle ut
- Du trenger en rull med glatt hyssing eller stivt garn
- Les igjennom fortellingen du skal lese høyt for klassen om engelskpresentasjon

## Tips:

- Denne filmen vil hjelpe deg til å være forberedt til arbeid i klassen: «Lærerveiledning til Hjelpehånden» [www.gyldendal.no/artikler/hjelpehanda/](http://www.gyldendal.no/artikler/hjelpehanda/)
- En halv time skal brukes til å leke. Lag en tidsplan
- Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre
- Ikke snakk for mye. Legg vekt på samarbeidslæring. Gjør plenumspraten kort
- Du kan tilpasse aktivitetene til behovene i din klasse

## 15 minutters foredrag

*Inngangsmusikk: Mark Ronson "Uptown Funk" med Bruno Mars*

**Hva gjør vi med tankene våre?** I løpet av en dag tenker vi tusenvis av tanker, så mange som 50 000. De fleste er ubevisste og automatiske. Hjernen er som en radio som snakker hele tiden.

**Det er lett å tro at tanker er fakta.** Men tanker er ikke sannheten. Tanker er gjetninger. Vi bruker tanker til å fylle inn informasjon vi ikke har. Vi kan ikke lese andres tanker, men vi prøver å gjette. Om vi tror at tanker er sannheten kan det skape problemer for oss.

**For eksempel om noen ikke hilser på deg i gangen.** Hjernen begynner å gjette med en gang, og som regel noe negativt: "Han er sur på meg", eller "han liker meg ikke". Men årsaken kan like gjerne handle om noe helt annet, som at han ikke har sett deg, at han gikk i egne tanker eller at han har en dårlig dag.

**Hverdagen er full av vanskelige situasjoner,** som at noen sier noe dumt, at vi gruer oss, at vi kjenner press. Det kan gi vonde følelser. Vi kan bli redde, frustrerte, usikre, oppgitte, skuffet, lei oss. For å komme videre, er det viktig å finne ut av hva vi føler. Det er ikke alltid så lett.

**Så har vi tankene.** Automatiske tanker er ofte negative. Hjernen vår tenker mer negativt enn positivt helt av seg selv. Vi kan ikke noe for det. Hjernen vår er steingammel, og i steinalderen var det lurt å tenke mange bekymringstanker for å overleve alle farene. Det er slitsomt at hjernen har så lett for å tenke negativt. De negative, røde tankene kan føre til at vi gir opp, utsetter, ikke orker, eller tør mindre. Prøv å få tak i de negative, automatiske tankene. Hva sier du egentlig til deg selv? Det er først når vi blir klar over tankene at vi kan gjøre noe med dem.

**Nå skal vi lære en måte å rydde i slitsomme tanker på.** Vi skal bruke Hjelpehånden som Solfrid Raknes har laget, og lære seks spørsmål som kan hjelpe oss når vi har det vanskelig.

1. **Hva er den vanskelige situasjonen?** En matteprøve, eller en krangel?
2. **Hva føler du?** Er du kanskje både frustrert, skuffet og engstelig på en gang?
3. **Hvilke tanker har du i denne situasjonen?** Prøv å få tak i de negative automatiske tankene. Vi kaller det "røde tanker".
4. Mange gjør steg nummer 1, 2 og 3 helt av seg selv, men stopper der. Vi må øve på å finne alternative forklaringer som trøster og hjelper. **Vi kaller det "grønne tanker". Finnes det mer omsorgsfulle måter å snakke til deg selv på?**
5. Det femte steget handler om å gjøre noe annerledes. **Hva kan du gjøre for å hjelpe deg selv?**
6. Til slutt kan du tenke: **Hvem kan hjelpe meg?** Prøv å finne ut hvem som kan gi deg støtte. Vi har det alle bedre om vi snakker sammen og hjelper hverandre med små og store problemer. Kan læreren din hjelpe deg med engelskpresentasjonen? Kan moren din høre deg?



**Filmeksempel: Å prøve og feile - Psykologisk førstehjelp**  
[www.youtube.com/watch?v=KKGQ8rwlHS8](https://www.youtube.com/watch?v=KKGQ8rwlHS8)

## 15 minutters foredrag forts.

**Et eksempel:** En jente var så lei seg fordi skulderpartneren hennes stadig vekk skjøv sin pult vekk fra hennes pult. Det var akkurat som om han ikke ville sitte ved siden av henne. Hun følte at han mislikte henne. Tenk hvis hun luktet vondt? Da vi brukte hjelpehånden fant vi ut at hun hadde brukt de tre første stegene i hjelpehånden, men ikke det fjerde, femte og sjette steget. Hun fikk i hjemmeoppgave å lete etter alternative forklaringer, og undersøke mer både med læreren og gutten. Det viste seg at skulderpartneren ikke hadde det så greit han heller. Han ville ikke at hun skulle se bøkene hans, han følte seg ikke noe flink.

**Som jeg sa, så er hjernen mer negativ enn positiv.** Alle tenker vi dumme tanker. Vi kan ikke noe for det. Det er helt normalt. Så hva er en god måte å styre tankene på? Vi kan begynne med å ikke være så strenge med oss selv, men heller akseptere at vi har de tankene vi har.

- ▶ **Filmeksempel:** Atle Antonsen har laget en bra sketsj om sinnekontroll - "Ting som irriterer" [www.youtube.com/watch?v=rDAZy3Sm0g0&t=15s](http://www.youtube.com/watch?v=rDAZy3Sm0g0&t=15s).

**Det er ikke om å gjøre å leke "være glad leken"** og overse vonde følelser. Det er viktig å kunne snakke om både røde og grønne følelser og tanker, og gi dem plass. Samtidig kan vi lære oss noen verktøy for å komme ut av negative tankemønstre. Da må vi øve, for hjernen er ikke så god til å tenke hjelpsomme og trøstende tanker av seg selv.

## Klasseromsundervisning

**Tid:** 5 min

**Formål:** Dele inn i grupper

### LINE-UP – ALFABETISK REKKEFØLGE ETTERNAVN

Etter at elevene har stilt seg opp, gi elevene et tall fra 1 til 6 (dersom det er 24 i klassen), og lag grupper med fire i hver gruppe.

**Tid:** 5 min

**Formål:** Øve på oppmerksomt nærvær, ro og pust

### HVILEØVELSE: 3 MINUTTER 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 [www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1RzO4](http://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1RzO4)

**Tid:** 10 min

**Formål:** Refleksjon, ettertanke og se seg selv utenfra

### LÆRER LESER HØYT FORTELLINGEN "PRESENTASJON PÅ ENGELSK", AV ANNE-KRISTIN IMENES, SE SIDE 23

2 minutter summing med skulderpartner:

- Hva ville du sagt til din venn om han/hun gruet seg til presentasjoner?

**Tid:** 15 min

**Formål:** Finne eget eksempel og øve de seks stegene i Hjelpehånden

### HJELPEHÅNDA

Hentet fra Raknes, S. (2017). *Psykologisk førstehjelp. Klasesett. (1. utg.)*. Oslo: Gyldendal

Del ut ark med Hjelpehånden

- To og to: 1'erne jobber sammen med 2'erne, og 3'erne med 4'erne. Tenk på en situasjon dere synes er litt vanskelig. Fyll ut hjelpehånden sammen med partneren (3 minutter).
- Gruppen: 1'erne og 2'erne presenterer sin hjelpehånd for 3'erne og 4'erne – og motsatt (3 minutter)
- 2'erne fra hver gruppe presenterer ett av gruppens eksempler for klassen

**Tid:** 15 min

**Formål:** Øve de seks stegene i Hjelpehånden gjennom problemløsning i et digitalt spill

### SPILL HJELPEHÅNDA (GRATIS APP)

- Hjelpehånden er et digitalt spill hvor du får nyttige råd som kan hjelpe deg eller dine venner. Kanskje kan du hjelpe en venn som sliter, eller deg selv når du har kjærlighetssorg?
- Hjelpehånden kan spilles både på mobil og PC og kan lastes ned enten via App Store eller GooglePlay. Du kan lese mer her: <https://www.ung.no/los-problemer-med-hjelpehandn>. Spillet er gratis.
- Dere kan spille sammen på gruppa eller alene

**Tid:** 10 min

**Formål:** Samarbeide, kommunisere, ha det gøy, bli tryggere

### KNUTEMOR

- To elever går ut på gangen
- Resten av klassen danner en ring, tar hverandre i hendene, og går over og under hverandre og lager en stor knute
- Når knuten er ferdig, roper alle: "Knutemor, kom og hjelp oss!"
- De som har vært på gangen skal løse knuten
- Husk å holde hendene, ikke slipp taket

Denne leken inneholder mange ting som er bra for vår psykiske helse, blant annet kontakt, samarbeid, latter og mestring.

**Tid:** 15 min

**Formål:** Opplive fellesskap. Øve på å snakke i plenum om noe ufarlig.

### EDDERKOPPNETTET MED HYSING/STIVT GARN

- Alle sitter i en tett ring på gulvet
- Lærer holder fast i enden av en tykk hysing/tykt garn, litt stivt
- Alle skal svare på følgende spørsmål: "Min favorittmat er..."
- Lærer svarer først og kaster nøstet videre
- Husk å holde fast i tråden når du kaster
- Deretter går nøstet på tvers av sirkelen. Alle svarer på samme spørsmål og alle holder fast på en del av tråden når nøstet kastes
- Når alle har svart sitter man til slutt med et flott edderkoppnett
- Nøstet kan kastes tilbake med nytt spørsmål, for eksempel: "favorittsnop"
- Leken kan også avsluttes ved at lærer klipper opp nettet slik at alle får en hysingstump hver, for eksempel som et symbol på tilhørighet til klassen.

Bli sittende i ringen og gjør terningkastøvelsen.

**Tid:** 5 min

**Formål:** Vi følger med på trivselen i klassen for å kunne gjøre tiltak

### TERNINGKAST

Vi tar temperaturen på klasse miljøet med spørsmålet "Hvordan har du det i klassen?"

- Alle får en gul lapp og skriver et tall fra 1-6 (terningkast). 1 betyr lav trivsel, 6 betyr høy trivsel.
- Lappen brettes og lærer samler inn. NB: Husk anonymitet, ingen må skrive navnet sitt på lappen!
- Tallene summeres til neste økt/dag. Plenum: Hva ble klassens poengsum? Hva ville vært maks poengsum? Er klassen fornøyd med resultatet?

## Presentasjon på engelsk

av Anne-Kristin Imenes

- Hei du, fint å se deg. Jeg var redd du droppet treningen i dag, siden du ikke var på skolen. Er alt bra, eller?

Trener Hilde har et granskende blikk. Jeg ser vekk og drar på det. Dagen har vært skikkelig dritt. Den framføringen på engelsk, på toppen av alt annet, ble bare for mye. Men gårsdagen var verre. Jeg var så stressa, sliten og på gråten i går ettermiddag at alt bare ble kaos. Jeg var kvalm og kastet nesten opp. I natt sov jeg ingen ting, og endte med å late som jeg var syk og bli hjemme. Så slapp jeg hele greia. Det var den enkleste løsningen, på kort sikt. Å unngå. Det gjorde jeg forrige gang også. Og gangen før der.

- Vil du snakke om det eller? Etterpå? Jeg ser at det er noe. Hilde er utrolig grei. Tenk at hun klarer å se ting. Som om hun gjetteleser følelser. Tankeleser nesten.  
- Skal tenke på det. Kanskje etterpå, svarer jeg.

Det er deilig å trene, selv om konsentrasjonen ikke er topp. Deilig å slippe å tenke, bare være. Laget fungerer ganske bra. Hilde passer på at vi spiller med "lave skuldre", som hun sier, og ikke tar ting for seriøst. Hun fleiper og tuller med oss hele tiden, og får teknikk-øvelsene til å fremstå som lek.

Etter treningen er hun der igjen.

- Nå, har du tenkt ferdig?  
- OK, sier jeg, og buser ut med det: - Jeg sliter med engelsk... Jeg hater fremføringer. Får så vondt i magen. Jeg vil så gjerne gjøre det bra, ikke sant? Jeg orker ikke å få 2 liksom, eller drite meg ut foran klassen.

Hilde ser på meg og smiler.

- Høres kjent ut. Jeg kjenner minst 20 til som har det sånn. Det er skikkelig ubehagelig å være usikker foran masse mennesker. Rødme, stamme, glemme ord, kjenne seg dum. Bare tanken er grusom. Og så tar frykten helt overhånd.

Så fint å høre Hilde si det. Det er akkurat som hun forstår. Høres nesten ut som hun har hatt det sånn selv.

- Men du?, forsetter Hilde og setter seg ned på gulvet i gymsalen.  
- Hvorfor ikke bare akseptere at noe er vanskelig, og så ta det rolig fra der? Jeg øver meg på å gi litt mer blaffen. Jeg øver meg på å tåle å være stressa. Jeg vil ikke at frykten skal styre

meg. Noe er bare drittvanskelig. Det går over. Jeg gruer meg til mange ting; som møter på jobben, å kjøre bil, å drive med regnskap. Men jeg er ikke så redd for å snakke om det lenger, og jeg ber ofte om hjelp. Alt går over, og i morgen er det glemt. Det er ganske morsomt faktisk, å være litt mer avslappet – og mindre flink hele tiden.

- Det høres deilig ut, å gi mer F..., sier jeg.  
- Du burde prøve. Jeg sier ikke at du skal slutte å gjøre ting som er vanskelig. Men jeg mener, du tåler mye mer enn du tror. Og når du øver på det ubehagelige, når du står i det, så prøv å være litt sånn "careless". Sånn "jeg syns dette er dritskummelt, men jeg blåser i det. Jeg dør jo ikke, jeg kan bare late som det er en lek, og vips så er det over og jeg kan gjøre noe hyggelig".  
- Late som om foredraget er en lek? Litt drøyt kanskje, det vet jeg ikke om jeg klarer. Men jeg liker innstillingen. Ikke ta ting så alvorlig. Være mer avslappet.

- Ja, og så gjorde du noe veldig riktig når du kom på treningen i dag, selv om du ikke hadde vært på skolen. I tillegg turte du å fortelle til meg, det var en tillitserklæring, tusen takk. Jeg syns du skal ta en prat med engelsklæreren din også. Vær modig.

- Kanskje det, svarer jeg.