

TEMA	NÅR PROBLEMENE BLIR FOR STORE OG FOR MANGE	FORMÅL
Samling innhold	Denne samlingen bruker Psykologisk førstehjelpskrin av Solfrid Raknes (www.solfridraknes.no). Kjøp inn noen klassesett til skolen herfra: https://www.gyldendal.no/Faglitteratur/Psykologi/Generell-psykologi/Psykologisk-foerstehjelp2 Tanker er ikke sannheter: Tankene våre er gjetninger og tolkninger. Tankene våre er ofte ubevisste, negative og kritiske (negative automatiske tanker). Negativitetseffekten: Vi husker bedre og tenker mer på negative hendelser, enn på positive og nøytrale hendelser. Det er ikke om å gjøre å bare tenke positivt, men vi kan trenge å øve på å komme ut av negative tankespor. Hvordan kan vi hjelpe en venn som strever? Lytte og omsorg gjør en forskjell.	Stimulerer til økt tankebevissthet, lære å bryte mønstre, lære mer om å hjelpe en venn.
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	• Å legge bedre merke til hva du sier til deg selv og hvordan du tenker • Å vite mer om hvordan du kan hjelpe deg selv når du tenker triste tanker • Å vite hvor du kan søke hjelp • Hvordan hjelpe en venn som strever	
Mål lærere	• Jeg tar i bruk «Hjelpehånden» i samtale med elever. 1) Først lytte og anerkjenne vonde tanker og følelser, 2) deretter utforske om det finnes andre tenkemåter, og 3) finne løsninger eller personer som kan hjelpe	
Husk	• Et stort pledd til leken «Titt-Tei» og «Kims lek» (for eksempel de vi brukte i gymsalen til mindfulness-øvelsene)	



	- Kopiere opp «Hjelpehånden» i farger til alle - Kopiere opp folderen «Hvor kan jeg få hjelp?» i farger til alle - Post-it lapper til alle - Se igjennom NRK-programmet Norge Nå og «Ung psykisk helse» før du viser klippet for klassen: https://tv.nrk.no/serie/norge-naa/ENRK10022818/28-02-2018	
Tips	- Prioriter tid til å leke. Lag en tidsplan. Fortell elevene hvor mange minutter du bestemmer at dere skal bruke til hver øvelse. Hold tiden - Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre	
20 min	Titt – tei Klassen deles i to lag. To personer kan ikke være med på lagene, de skal holde teppet oppe slik at de to lagene er atskilte. Lagene skal se minst mulig av hva som skjer på andre siden av teppet. Lagene samler seg på hver sin side av teppet. De må huke seg litt ned slik at motsatt lag ikke ser alt som skjer. Sitt tett. Én frivillig fra hvert lag åler seg frem mot teppet. Når teppet slippes, skal de frivillige forsøke å si navnet til den andre bak teppet så fort som mulig. Det gjelder å være først. Den som sier navnet sist, går over på det andre laget. Til slutt vil alle ende opp på samme lag. Kims lek med personer To frivillige går ut. Resten av klassen velger to personer som skal legge seg ned under teppet. Når de frivillige kommer tilbake, skal de gjette hvem som er under teppet. De har 10 sekunder på seg, og klassen teller høyt sammen, ned fra 10. Om det blir for kort tid, tell ned fra 20. Nedtellingen tjener som distraksjon, og gjør det vanskeligere å tenke. Leken gir trening i å huske på alle, og finne ut hvem som mangler.	Oppleve glede og skape flokkfølelse
10 min	På linje (bli kjent, øve på å ta standpunkt) - Alle stiller seg på rad. Øvelsen handler om å ta stilling. Eksempel: De som vil ha iskrem går til høyre, de som vil ha sjokolade går til venstre. - Så spør læreren: Dere som valgte iskrem, hvorfor valgte dere det? - Snakk sammen med den du havnet ved siden av. - Noen som vil fortelle om valget sitt?	Oppleve glede og skape flokkfølelse



	<i>USA eller Japan? Morgen eller kveld? Vegetarmat eller kjøtt? Snap eller Instagram? Vondt i magen eller hodepine? Strand eller fjell? En million inn på konto nå eller fred i verden nå? Hip hop eller rock? Søtt eller salt? Vinter eller sommer? Bil eller buss? Kino eller teater? Mobil eller ipad? Jul eller påske?</i>	
10 min	Tankekamp Del klassen i to lag, et på hver side av klasserommet. Det ene laget skal tenke grønne tanker, det andre laget skal tenke røde tanker. Gjennomfør "tankekamp". Velg en situasjon som mange kan kvie seg for, som tannlegetime, heldagsprøve, eller muntlig fremføring. La klassen være med å bestemme. Lærer demonstrerer kort øvelsen først, deretter kan en frivillig elev prøve. Læreren står i midten av klasserommet. Det vanskelige er i den andre enden, og læreren skal forsøke å komme seg dit. Det ene laget skal få læreren til å bevege seg mot det vanskelige ved å gi læreren positive tanker. Det andre laget skal prøve å få læreren til å gå bakover og vekk fra det vanskelige, ved å gi negative tanker. Læreren flytter seg fremover eller bakover med et skritt for hver grønn eller rød tanke som elevene kommer med. <i>Husk å fortell elevene: Tankene må få komme og gå. Vi vet at tanker ikke er farlige. Prøv å godta det som kommer. Både røde og grønne tanker kan gi oss viktig informasjon. Og samtidig: du kan ofte velge hvilke tanker du vil gi mye plass, og hvilke tanker du vil la deg styre av.</i>	Bli bevisst mange typer røde og grønne tanker, og den indre dialogen
4 min	Lag grupper Gi elevene et tall fra 1 til 6 (dersom det er 24 i klassen), og lag grupper på fire	Samarbeid
1 min	Fordele roller på gruppen 1. Ordstyrer 2. Sekretær 3. Talsperson 4. Praktisk ansvarlig	Samarbeid
6 min	Film: Se første klipp på 6 min, av Norge nå (28. februar 2018) - "Ung psykisk helse" https://tv.nrk.no/serie/norge-naa/ENRK10022818/28-02-2018 Informasjon: På samme måte som vi lærer å trene musklene, kan vi lære å trene tankene. Vi kan lære omsorg for oss selv og lære hva vi kan gjøre når noen strever.	Informasjon



10 min	Hva sier du til deg selv som kan få deg til å føle deg dårlig? Bruk Post-it lapper. • Ordstyrer leder. • Alle på gruppen skriver 5 negative ting vi sier til oss selv. Dette er negative automatiske tanker • Samle tankene på midten av bordet • Sekretæren leser lappene høyt • Praktisk ansvarlig sorterer tankene som ligner på hverandre i grupper, og de andre hjelper til • Gruppen velger så de tre vanligste negative tankene • Talspersonen på gruppen deler ett eksempel med resten av klassen	Normalisere negative tanker
10-15 min	Bruk 10 minutter på Hjelpeshånden av Solfrid Raknes 1. I gruppen: Repeter for hverandre hva dere lærte om hjelpeshånden på 8. trinn. Ordstyrer leder runden rundt bordet. 2. To og to: Tenk på en situasjon dere synes er litt vanskelig (men bare litt; som prøver, håndballkamp, fremføring). Fyll ut hjelpeshånden sammen 3. I gruppen: Elev 1 og 2 presenterer sin hjelpeshånd for elev 3 og 4 – og motsatt 4. Talspersonen fra to grupper presenterer ett eksempel hver for klassen Hjelpeshånden har seks steg: 1) En situasjon oppstår – hva skjer? 2) Automatisk følelse 3) «Røde» automatiske negative tanker 4) Hjelpsomme «grønne» tanker 5) Hjelpsomme handlinger: Hva kan jeg gjøre? 6) Hjelpsomme personer: Hvem kan hjelpe meg? Hjelpeshånden hjelper oss til å sortere tanker og følelser, og til å finne hjelpsomme tanker. Det er nyttig å fortelle om de negative hendelsene, følelsene og tankene, og deretter lete etter «grønne» tanker og «grønne» handlinger som kan hjelpe oss.	Øve på hjelpestrengi ved fastlåste tanker og følelser



	Alternativ oppgave: Spill Hjelpehånda på pc eller mobil Hjelpehånda er også 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? Hjelpehånda kan spilles både på mobil og PC og kan lastes ned enten via App Store eller GooglePlay. Ønsker du å spille Hjelpehånda via desktop, klikker du her. Du trenger ikke logge inn.	
10 min	Brette en spå og repetere sammen: Hvordan hjelpe en venn som strever? Alle får utdelt arket som skal brettes, med forslag til hvordan hjelpe en venn. Arket må være ferdig klippet til et kvadrat. Brett arket slik: 1. Forsiden: Brett på midten, to ganger 2. Baksiden: Brett arket helt ut og brett inn alle hjørnene mot midten 3. Snu arket og brett inn hjørnene mot midten på nytt 4. Snu arket og stikk fingrene inn i "hjørnelommene" Bruk spåen slik: 1. Din skulderpartner velger en farge. Du staver fargen: lime L-I-M-E, samtidig som du bretter spåen ut og inn med fingrene 2. Hold spåen åpen. Din skulderpartner velger et tall. Du teller opp til tallet, samtidig som du bretter spåen ut og inn med fingrene 3. Din skulderpartner velger et nytt tall 4. Du åpner spåen og leser instruksjonen som hører til tallet 5. Deretter bytter dere rolle. Prøv 2 ganger hver.	Bli mer bevisst på hjelpsom atferd mot andre
2 min	Folder: Hvor kan jeg få hjelp? Lærer deler ut folderen. Gå kort igjennom den. Kanskje du ikke trenger den, men at du kan hjelpe en venn å få hjelp? Heng opp i klassen.	Informasjon



5 min	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 musikk fra Youtube, for eksempel: https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04 eller – ”AIR” av Johann Sebastian Bach https://www.youtube.com/watch?v=rrVDATvUitA	Øve ro og pust
-------	---	----------------

Anne-Kristin Imenes

Ressurser:

- NORCE. (2013, 9. oktober). *Psykologisk førstehjelp - opplæringsfilm?* [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=XTUyXgXIYF4>
- NRK. (28. februar 2018). *Norge Nå* [Videoklipp]. Hentet fra <https://tv.nrk.no/serie/norge-naa/ENRK10022818/28-02-2018>
- Raknes, S. (u.å.). Hentet fra www.solfridraknes.no
- Raknes, S. (2017). *Psykologisk førstehjelp. Klasesett*. (1. utg.). Oslo: Gyldendal.

Brette en spå: Se ressurser og utskrift til utskrift på nettsiden

Folder: Hvor kan jeg få hjelp? Se ressurser og utskrift til utskrift på nettside

Hjelpehånda: Se lenger ned



