

5: Problemene

Samlingens innhold:

Denne samlingen bruker Psykologisk førstehjelpskrin av Solfrid Raknes

(www.solfridraknes.no) Se: www.gyldendal.no/artikler/psykologisk-foerstehjelp/ Her finner du også Hjelpehånden.

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? Anerkjennelse og positiv støtte gjør en forskjell.

Formål: Stimulere 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:

- Jeg legger bedre merke til hva jeg sier til meg selv og hvordan jeg tenker
- Jeg vet mer om hvordan jeg kan hjelpe meg selv når jeg tenker triste tanker
- Jeg vet hvor jeg kan søke hjelp
- Jeg vet hvordan jeg kan 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

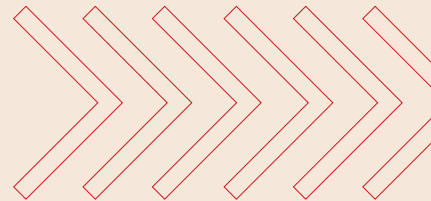
Husk:

- 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. www.gyldendal.no/artikler/psykologisk-foerstehjelp/
- Kopiere opp spørsmål: "Hvordan hjelpe en venn", side 57.
- Kopiere opp folderen "Hvor kan jeg få hjelp?", side 58.
- 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

15 minutters foredrag



Inngangsmusikk: Gabrielle – 5 fine frøkner

<https://www.youtube.com/watch?v=aAzRGZqo8AY>

Hva kan vi gjøre når vi er triste? Hva kan vi gjøre når en venn er trist?

Først litt om hjernen: Den er ganske negativ. Så det er lett å bli trist. Vi har flere triste følelser enn positive. Så har vi negativitetseffekten. Vi mennesker husker bedre og tenker mer på negative hendelser, enn på positive og nøytrale hendelser. Hvis man får fem komplimenter og én kritisk kommentar, så husker man kritikken best.

Negative hendelser lagres sammen i hjernen. Når det skjer noe dårlig, blir vi minnet på andre dårlige ting som har skjedd. Jo mer vi tenker, jo verre kan det bli. Vi får en dominoeffekt. Det blir vanskelig å komme på de positive tingene, for de ligger lagret et helt annet sted i hjernen.

Tanker går som oftest i ring. Vi har en tendens til å tenke på det samme om og om igjen, særlig om vi er alene, og særlig om vi tenker på negative eller vanskelige ting. Vi kaller det **overtenking og grubling**. Et tips er å styre hvor mye tid du skal bruke på å tenke. Det vil hjelpe å ha det travelt, for da har du ikke tid til å tenke. Avledning, aktiviteter og fulle dager kan være bra. Det er lurt å fylle sansene dine med opplevelser, og være tilstede i kroppen - og mindre i tankene. Kjør på med musikk, film, spilling og mennesker.

Men, du trenger også tenketid: Det vi prøver å *ikke tenke på*, er typisk det som dukker opp. Prøv dette: "Ikke se for deg rosa kaniner. Ikke tenk rosa. Ikke tenk på et dyr. Ikke tenk på noe som hopper." Hva skjedde? Å nekte seg selv å tenke helt er ingen god strategi. Derfor er det greit å bruk litt tid på å tenke, men helst ikke på kvelden eller natten. Se heller en film, og legg deg tidlig. Om morgenen er hjernen bedre i stand til å tenke klart.

Mange prøver å få bort vonde tanker og følelser ved å drukne dem. Drukne dem i hard jobbing, trening, i trøstespising, i hasj, i alkohol, i smertestillende, i selvskading. Men fortrengeingen varer bare en stund, så vil tankene alltid komme tilbake. Det betyr at du må gi deg selv lov til å tenke på ting som er viktig. Eller vondt. Eller flaut.

Vonde tanker er som troll. Det hjelper å lufte dem, se på dem, snakke om dem, i dagslyset. Da mister de mye av sin makt. Når vi våger å snakke om vonde tanker og dele med andre, tar vi tilbake kontrollen. Da er det du som styrer tanken, og ikke tanken som styrer deg. Tanker kan dissekteres i dagslys, men ikke i mørket.

Hvordan hjelper du en venn som sitter fast i vonde tanker? Vi har lett for å gi råd, og forsøke å muntre opp. Men overdreven positivisme virker sjelden. Da bare skjuler folk tristheten for oss, tar på seg et late-som smil og lar være å fortelle hvordan de har det. Vi må forsøke å gå på

15 minutters foredrag, forts.

besøk inn i den andres verden. Prøve å føle med tristheten. Vi må forstå at noe er vondt. Det er lov å være trist og tung. Det kalles å anerkjenne, eller "acknowledge" på engelsk.

- ▶ **Film: "How do you help a grieving friend?"**
<https://www.youtube.com/watch?v=l2zLCCRT-nE>

Hjelpehånden: Husker dere den? Når vi skal hjelpe andre har vi så lett for å tenke at vi må løse problemet, at vi må få den triste til å bli glad igjen, fort. Vi hopper over de første fingrene, og går rett på problemløsning; fikse, ordne og gi råd. I stedet bør vi bruke litt tid på å lytte: "Jeg ser du er trist. Vil du snakke om det?" Det er kjempeviktig å lytte ordentlig.

Så etter en stund må vi gjøre noe hyggelig sammen. Hvis vi bare snakker om det negative, hva tror dere kan skje? Det negative og triste kan vokse og smitte, og følelsene og tankene kan bli verre. Vi kan i stedet gjøre noe hyggelig for den andre. Det er godt å merke at andre bryr seg.

Å få omsorg gir hjernen en dusj av gledeshormonet dopamin. Dere har tidligere lært om oxytocin, det sosiale kosehormonet, som gjør oss snillere. Dopamin gjør oss gladere. Dopamin er hjernens belønningshormon. Helst vil hjernen ha belønning hele tiden. En trist hjerne har underskudd på dopamin og trenger påfyll av gledesopplevelser. Som venner kan vi tilby å lage mat og drikke. Finne en hyggelig film. Og tilbringe tid sammen.

Frisk luft og bevegelse gir en stor dopamindusj. Her ser dere forskjellen på en hjerne som har sittet rolig og en som har gått tur. Bevegelse hjelper på triste hjerner; den jobber bedre, og løser lettere opp i fastlåste tanker.

- ▶ **Film: "Jeg er ikke så god på sånne greier" (Scroll ned til filmklipp fem: «Chris»)**
<http://skam.p3.no/>

Venneplikt: Venners oppgave er å hjelpe med det vi ikke klarer selv. Når vennen din ikke orker eller tør å snakke med noen, kan det hende at du må gjøre det, fordi du både forstår, tør og har energi til å finne frem til en klok voksen som faktisk kan hjelpe. Det er ikke sladring, det er venneplikt. I klasserommet skal dere få en folder som handler om: Hvor kan jeg få hjelp? Ta vare på den. Plutselig er det noen du kjenner som trenger at du vet.

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Dele i grupper

LINE-UP – ETTER ETTERNAVN, I ALFABETISK REKKEFØLGE

Alle stiller opp på en rekke. 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.

Tid: 5 min

Formål: Øve på ro og pust

NÆRVÆRSTRENING: 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 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>

Tid: 7 min

Formål: Informasjon

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:

Både i videregående og på ungdomsskolen har vi fokus på psykisk helse.

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.

Tid: 10 min

Formål: Hva sier du til deg selv som kan få deg til å føle deg dårlig?

HVA SIER DU TIL DEG SELV SOM KAN FÅ DEG TIL Å FØLE DEG DÅRLIG?

Bruk post-it lapper. Velg en organisator, en talsperson og en sekretær

- 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
- **Organisator** 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 med resten av klassen

Tid: 10-15 min**Formål:** Øve på hjelpestrategi ved fastlåste tanker og følelser**BRUK 10 MINUTTER PÅ HJELPEHÅNDEN AV SOLFRID RAKNES**

1. I gruppen: Repeter for hverandre hva dere lærte om hjelpehånden på 8. trinn.
2. To og to: Tenk på en situasjon dere synes er litt vanskelig (men bare litt; som prøver, håndballkamp, fremføring). Fyll ut Hjelpehånden sammen
3. I gruppen: Elev 1 og 2 presenterer sin hjelpehånd for elev 3 og 4 – og motsatt
4. Talspersonen fra hver gruppe presenterer ett eksempel for klassen

Hjelpehånden 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?

Hjelpehånden hjelper oss til å sortere tanker og følelser, og til å finne hjelpsomme tanker. Det er nyttig bli klar over de negative hendelsene, følelsene og tankene, for deretter å lete etter tanker og handlinger som kan hjelpe oss.

Alternativ: Last ned appen Hjelpehånda og spill spillet.<https://www.ung.no/los-problemer-med-hjelpehanda>**Tid:** 10 min**Formål:** Bli mer bevisst på hjelpsom atferd mot andre**BRETT EN SPÅ OG REPETER 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, se side 57.

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 4 ganger hver

Tid: 5 min**Formål:** Informasjon**FOLDER: HVOR KAN JEG FÅ HJELP?**

Lærer deler ut folderen. Gå kort igjennom den. Heng opp i klassen. Les høyt diktet av Trygve Skaug. Se side 58.

Tid: 10 min**Formål:** Bli bevisst mange typer røde og grønne tanker, og den indre dialogen**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 konkurransen "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.

Lag noen regler, som: Snakke høyt og tydelig. Ikke snakke i munnen på hverandre.

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.

Tid: 10 min**Formål:** Oppløve glede og samarbeid**PÅ LINJE (BLI KJENT, ØVE PÅ Å TA STANDPUNKT)**

Alle stiller seg i midten av rommet. 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? På denne måten får man høre hva andre tenker. Snakk gjerne to og to først.

- Det er lov til å endre valg etter å ha hørt andres innspill

Sort eller hvitt? Mandag eller fredag? Morgenmenneske eller nattmenneske? Italia eller Tyskland? Skitur eller shopping? Lese bok eller lese blad? Vegetarmat eller kjøtt? Snap eller Instagram? Vondt i magen eller hodepine? Dansing eller kickboksing? 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? Pen eller intelligent? Elektriker eller skipper? Militær eller politiker?

Tid: 20 min**Formål:** Oppløve glede og skape flokkfølelse**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.