

LÆRERVEILEDNING UNGDOMSSKOLE
Psykologisk førstehjelp
4 skoletimer à 45 min
for økt bevissthet om tanker og følelser

Utviklet av Solfrid Raknes, psykologspesialist. Kurset bygges på selvhjelpsmaterialet "Psykologisk førstehjelp, ungdom" som er utgitt av Gyldendal forlag



HOVEDMÅL:

Fremme egenomsorg og sosial kompetanse

Økt tanke- og følelsesbevissthet

Gjennom

- Elevopplæring (PF i SKOLEN, 4 t) og digitale hjemmeoppgaver
- Foreldremøte og digital-kurs til foreldre
- Læreropplæring og digital-kurs til lærer

Digitaloppgavene ligger på www.abup.no Kurs - "Selvsnakk"

Opplegg for slides til bruk i timer, lærerveiledning og slides fra læreropplæring sendes til lærerne etter kursdeltakelse



Elementer i undervisningsopplegget "PF i SKOLEN"

Time 1: Følelser

- Hjemmeoppgave: digitalmodul "følelser" for elev, foresatt og lærer

Time 2: Tanker

- Hjemmeoppgave: digitalmodul "tanker" for elev, foresatt og lærer

Time 3: Mestring

- Hjemmeoppgave: digitalmodul "mestring" for elev, foresatt og lærer

Time 4: Støtte

- Hjemmeoppgave: digitalmodul "støtte" for elev, foresatt og lærer

2

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



UTSTYR FOR GJENNOMFØRING I KLASSE



- Slides-pakke for visning av PP-slides i klasserom
- Et stk ungdomshefte "Psykologisk førstehjelp" pr elev
- 10 stk hjelpehender pr hver elev
- En tynn arbeidsbok eller perm med løs-ark som elevene kan samle skriftlige oppgaver i
- Internett-tilgang

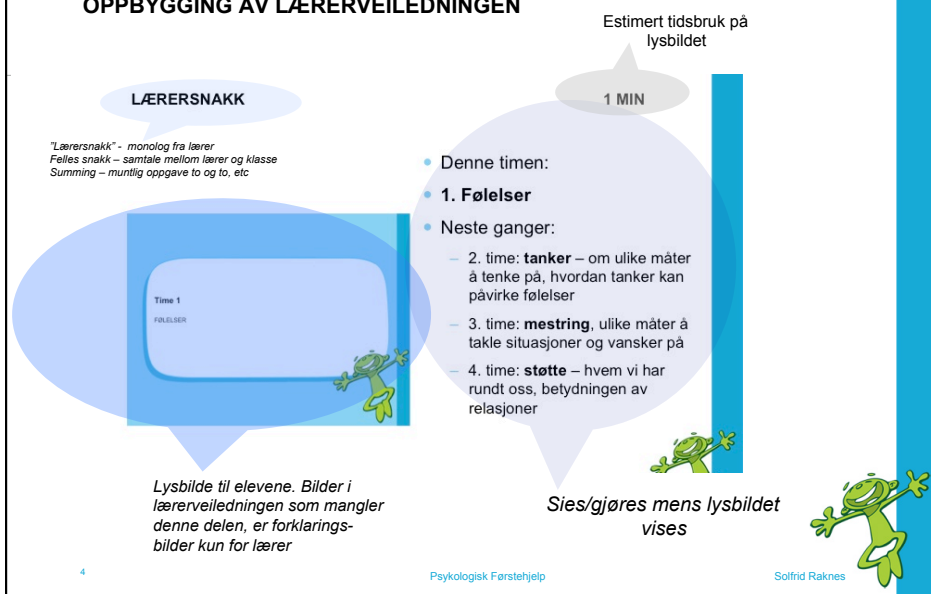
3

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



OPPBYGGING AV LÆRERVEILEDNINGEN



TIME 1 - FØLELSER

Delmål: Stimulere til økt følelsesbevissthet gjennom at elevene skal

- Øve på å gjenkjenne og uttrykke følelser verbalt og non-verbalt
- Skalere følelser
- Øve på å se skiller og sammenhenger mellom situasjon, følelse, tanker og handlingsalternativer

5

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



LÆRERSNAKK

2 MIN



- Fortell om en situasjon der **du** lot følelsene og rødtankene dine ta overhånd en stund – før du fikk snudd ved å tenke og handle annerledes. "Fra rød til grønn tanke"
- Rammer fremover: 4 x, hvilke timer, digitale hjemmeoppgaver
- Hensikt: Øke bevisstheten om om følelser, tanker og vennlig støtte for å bedre takle vanskelige følelser og situasjoner

6

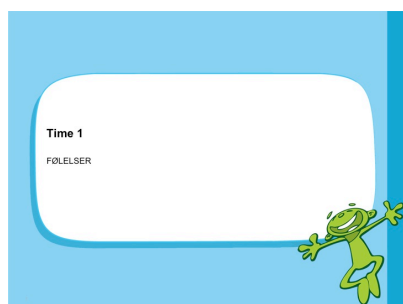
Psykologisk Førstehjelp

Solfrid Raknes



LÆRERSNAKK

1 MIN



- Denne timen:
- **1. Følelser**
- Neste ganger:
 - 2. time: **tanker** – om ulike måter å tenke på, hvordan tanker kan påvirke følelser
 - 3. time: **mestring**, ulike måter å takle situasjoner og vansker på
 - 4. time: **støtte** – hvem vi har rundt oss, betydningen av relasjoner

7

Psykologisk Førstehjelp

Solfrid Raknes



LÆRERSNAKK

1 MIN

HVA SKAL VI GJØRE OG LÆRE?



- Hvordan støtte seg selv og andre i vanskelige situasjoner?
- Skille mellom situasjon, følelser og tanker
- Problemløsningssystemet "Hjelpehånda"
- Hvordan?
- Se film, hør musikk, lese, skrive, snakke, leke
- Hvorfor?
- Hensikten med PF-timene er å fremme egenomsorg og sosial kompetanse

Psykologisk Førstehjelp



- Gjennomgå agenda
- Vis plastikkfigurene Rød og grønn og en hjelpehånd

TIPS:

- La gjerne en plakat av Hjelpehånda henge i klasserommet
- La Rød og Grønn stå synlig i klasserommet



8

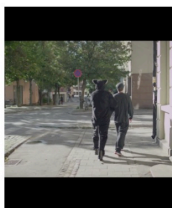
Psykologisk Førstehjelp

Solfrid Raknes

FELLES LYTTING, DERETTER 2 OG 2 "SUMMING"

4 MIN

FØLELSER OG TANKER



- Lytt til Styggen på ryggen, <https://www.youtube.com/watch?v=9ssNmStewmo>
- Summeoppgave 2&2, 5 minutter
- Hva handler teksten om?
- Hvorfor er hva vi sier til oss selv viktig?

Psykologisk Førstehjelp



- Finn Styggen på ryggen med OnkIP på youtube, lytt til låten!

- <https://www.youtube.com/watch?v=ThFX-V2Q6m0>
- La deretter elevene snakke sammen 1-2 min om hva sangen handler om
- "styggen på ryggen er blitt en av mine nærmeste"



9

Psykologisk Førstehjelp

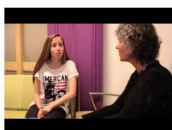
Solfrid Raknes

FILM OG LÆRERSNAKK

7 MIN

- Filmen vises over youtube eller kan lastes ned fra vimeo
- <https://vimeo.com/84203850>, se fra minutt 8.30 – der hjelpehånda brukes i samtale om å holde presentasjon

FOR Å BLI TRYGGERE



- Se film om en elev som gruer seg for å holde presentasjoner, se fra 8.30 min ut i filmen

- <https://www.youtube.com/watch?v=XTUyXgXIYF4>

LÆRER OPPSUMMERER:

- Jenta var redd for å holde presentasjoner
- Hun søkte og fikk hjelp
- De brukte et ryddesystem som heter Hjelpehånda i samtalen, vi skal lære det ryddesystemet
- Jenta fylte selv ut hjelpehånda
- De brukte figurene for å komme på grønne tanker og la rødtankene få mindre makt

10

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



FELLES

5 MIN

- Det er lurt å ta av plast og sjekke at skrinene inneholder det de skal før de leveres ut
- La elevene lese, gjerne i fellesskap, høyt i klassen

Hovedrolle i eget liv, om å hjelpe seg selv

Les s 9 - 16



11

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



FELLESSNAKK

2 MIN

FØLELSER



- Hvilke følelser har vi?
- Hva er bra med at vi har følelser?
- Hvilke fordeler ser du ved at du kan bli sint?
- Hva er bra med å kunne bli redd?

Psykologisk Førstehjelp



- Grunnfølelser: Glad, sint, redd, trist
- Grunnfølelsene er lettest å gjenkjenne og skille fra hverandre, både i seg selv og på andre
- Veiledende dialog med elevene, der vi gjerne vil ha fram
 - Følelser gjør oss raskere, smartere
 - Følelser gir energi og motivasjon til noe
 - Sinne kan hjelpe oss til å sette tydelige grenser
 - Redsel kan hjelpe oss å unngå fare



12

Psykologisk Førstehjelp

Solfrid Raknes

LÆRERSNAKK

1 MIN

HØY FØLELSESBEVISSTHET INNEBÆRER Å



- Gjenkjenne egne og andres følelser
- Akseptere egne og andres følelser
- Gi uttrykk for egne følelser på en sosialt akseptabel og hensiktsmessig måte
- Forholde seg empatisk og konstruktiv til andres følelser

Psykologisk Førstehjelp



- Pek på ansiktene til gutten – sett ord på ulike følelser
- Noen følelser kan være vanskelig å godta at man får (innimellom kan det være kjipt å innrømme for seg selv at man er redd, eller irritert, eller misunnelig...)
- Det kan være vanskelig å tåle at andre er sint på en, eller oppdage at de er redd deg eller forelska i deg!
- Å vite hva du selv føler kan hjelpe deg til å gjøre bedre valg



13

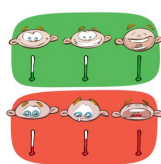
Psykologisk Førstehjelp

Solfrid Raknes

FELLES LEK

5 MIN

MIMELEK



- Tipp følelse og styrke!

Psykologisk Førstehjelp



- Hvisk en følelse og følelsestyrke i øret til en elev. La denne mime følelsen, og de andre tippe.
- Start med noe som er lett å tippe (glad, 8) ...
- Fortsett med andre følelser som er lette å tippe og beskrive (redd, kjedelig, redd, sint, stolt, flau)
- Utvid til det som er mer komplisert: Sjalousi, misunnelse, nysgjerrig...



14

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes

INDIVIDUELT, SKRIFTLIG

5 MIN

SKRIVEOPPGAVE

HVILKE FØLELSER HAR DU LAGT MERKE TIL I DAG?



- Lag en oversikt over hvilke følelser (type og styrke) du har lagt merke til i dag
- A. I deg selv
- B. I noen rundt deg
- Beskriv deretter hvordan du merket følelsen i din egen kropp, og hva du så på den andre som gjør at du tror han/hun følte slik

Psykologisk Førstehjelp



- La elevene sitte individuelt eller 2 og 2



15

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes

SUMMEOPPGAVE, 2 OG 2

5 MIN

SUMMEOPPGAVE, 2 OG 2



- Hvilke følelser syns du det er greit å vise i klassen? Hjemme? Med venner?
- Fortell hverandre om en gang noen har møtt dine følelser på en måte som var viktig og fin for deg

16

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



LÆRERSNAKK

1 MIN

RØDTANKER



- Tanker som gjør at vi blir mer redd, flau, usikre eller lei oss enn vi har bruk for
- Tanker som gjør situasjonen mer vanskelig

- Definisjon
- Kom med eksempel på egne rødtanker i situasjoner der du har vært

1. Redd eller stressa (f.eks for å holde foredrag?)
2. Sint (på noen hjemme)
3. Oppgitt og lei (av jobben?)

...og der rødtankene dine har bidratt til å gjøre det vanskeligere for deg

Balanser – gi nok til at det fanger og er tydelig – og ikke så mye at de blir mye mer opptatt av å hjelpe deg enn av innholdet

17

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



LÆRERSNAKK

1 MIN

GRØNNTANKER



= Hjelpsomme tanker

- Gjør deg mer trygg og glad
- Fremmer omsorg for deg selv og andre



- Definisjon
- Eksemplifiser med egne grønttanker – bygg gjerne videre utfra rødtankene du kom med nettopp
- Gi også eksempel på en grønttanke du har automatisert (for eksempel "duty before pleasure", "en ting om gangen")

18

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



LÆRERSNAKK

1 MIN

HJEMMEOPPGAVE



- Gjør delen "Følelser" i e-lærings-kurset Selvsnak på www.abup.no



- Henvis til lenken til hjemmeoppgavene (på ukeplanen?),
- <http://elearning.easygenerator.com/626f07d4-2b4f-41ee-a457-5acb7cfc5de1/#sections>
- Gjør første del, "Følelser"
- Fortell at foreldrene også har fått "lekse" – at de sikkert blir glade for en påminnelse ☺

19

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



LÆRERSNAKK

1 MIN

- Avslutt med "high five" – la elevene klaske hender med de 2 – 3 nærmeste i rommet

Grønn, trygg og glad!



Psykologisk Førstehjelp



Solfriid Raknes

20

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



TIME 2 - TANKER

Delmål: Stimulere til økt *tankebevissthet* gjennom å

- lære begrepene rødtanker og grønttanker
- øve på å gjenkjenne rødtanker
- øve på å finne og gi makt til grønttanker

21

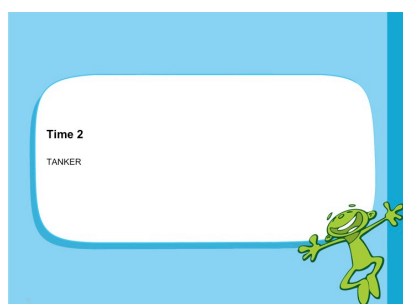
Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



LÆRERSNAKK

1 MIN



- Hvordan påvirker *tanker* oss?
- Tanker for mennesker – litt som vann for fisk? Noe vi svømmer rundt i uten å være så bevisst på det?
- Hjelp elevene å huske tilbake til sist – vis fram den røde og den grønne figuren, plakaten av hjelpehånda, nevner gjerne noen røde og grønne tanker du har hatt de siste dagene som kan være litt gøy og nyttige å høre



22

Psykologisk Førstehjelp

Solfrid Raknes

LÆRERSTYRT FELLESSNAKK

2 MIN

Agendagjennomgang

- "Automatiserte reaksjonsmønster" = vaner
- "å gå på autopilot" – det vi gjør uten at vi tenker så nøye over det

HVA SKAL VI GJØRE OG LÆRE?



- Sammenhenger mellom situasjon, følelser og tanker

- Røde og grønne tanker

Hvorfor?

- Automatiserte reaksjonsmønster kan skape vansker. Oversikt kan gi frihet til å ta mer hensiktsmessige valg.

Hvordan?

- Film, lek, lesing, skriving, samarbeid

Psykologisk Førstehjelp



23

Psykologisk Førstehjelp

Solfrid Raknes



FELLESSNAKK

3 MIN

GJENNOMGANG AV HJEMMEOPPGAVER FRA SIST

- Oppgaven var:
 - Gjennomgå digitalmodulen "Følelser"
- Hva handlet det om?
 - Hva synes dere om filmen "Albert og skyggen"?
 - Noen som ikke har fått gjort det? Hindringer?



- Utforsk om hjemmeoppgaver er gjort
- Få frem gode erfaringer, refleksjoner
- Utforsk hindringer
- Spør på en måte som fremmer at så mange som mulig gjør hjemmeoppgaven til neste gang!

24

Psykologisk Førstehjelp

Solfrid Raknes



FELLES KIKKING OG LÆRERSTYRT FELLES-SNAKK

3 MIN

SE FILM



- Se filmen frykt og røde og grønne tanker
- <https://www.youtube.com/watch?v=e3xICgeLYKE>
- Hva skjedde i filmen?



- Filmene "Frykt & røde og grønne tanker – Psykologisk førstehjelp"
- <https://vimeo.com/84205596>
- Filmene vises for å hjelpe elevene til å se sammenheng mellom situasjon, følelse og tanke

25

Psykologisk Førstehjelp

Solfrid Raknes



LÆRERSNAKK

1 MIN

HJELPEHÅNDA VAR TIL HJELP
...NÅ FRYDER GUTTEN SEG N'R HAN KAN BADE, HOPPE OG STUPE!



26

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes

- Gjennomgå muntlig hjelpehånd utfra gutten på filmens
- Vis på din egen hånd:
 - Tommel: Hva skjer: Skal hoppe
 - Pekefinger: Følelser: Redd – 8
 - Langefinger: Rødtanker: Det blir vondt, jeg er en pyse, de andre kommer til å le av meg
 - Ringefinger: Grønttanker: Kanskje jeg skal prøve, om jeg klarer det er jeg modig
 - Lillefinger: Hva kan jeg gjøre: Hoppe i vannet!
 - Håndflate: Hvem kan hjelpe meg: Læreren



LÆRERSNAKK

1 MIN

RØDTANKER



- Tanker som gjør at vi blir mer redd, flau, usikre eller lei oss enn vi har bruk for
- Tanker som gjør situasjonen mer vanskelig

Psykologisk Førstehjelp



27

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes

- Definisjon av rødtanker
- Eksemplifiser med egne rødtanker – fra en situasjon der du ikke var den beste versjonen av deg selv
- Velg gjerne noe som er litt overdrevent, mennskkelig, gøy og gjenkjennbart for elevene
- f.eks
 - "jeg er en håpløs lærer"
 - "Uff, disse bråkete elevene!"
 - "Nå har jeg rotet det til igjen!"
 - "Nå skjærer ALT seg!"



LÆRERSNAKK

1 MIN

GRØNNTANKER



= Hjelpsomme tanker

- Gjør deg mer trygg og glad
- Fremmer omsorg for deg selv og andre



- Definisjon av grønttanker
- Eksemplifiser med egne grønttanker – bygg gjerne videre utfra situasjonen og rødtankene du kom med nettopp
- Gi også eksempel på en grønttanke du har automatisert
- F.eks
 - Når jeg øver nok blir det lett
 - Det blir gøy å få det til
 - Duty before pleasure
 - En ting om gangen
 - Feil er bra, de lærer jeg av



28

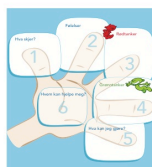
Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes

LÆRERSNAKK

1 MIN

HJELPEHÅNDEN – ET RYDDESISTEM



- **Hva skjer:** Prøv å beskrive en situasjon nøytralt og konkret.
- **Følelser:** Sett ord på følelse(r), styrke, hvordan det kjennes i kroppen
- **Rødtanker:** Hva tenker du som forsterker vanskeligste følelsene nå?
- **Grøntanker:** Hva kan være mer hjelpsomt å tenke?
- **Gjøre:** Hva kan du gjøre hvis du skal handle utfra dine grøntanker?
- **Hjelpere:** Hvem kan hjelpe deg og hvordan?



- Gjennomgå Hjelpesystemet, finger for finger, vis på din egen hånd
- Følelser: "Det vi kjenner i kroppen", det vi drives av. For eksempel "redd" – hjertebank, stiv i kroppen, lyst til å unngå det vi er redd for – eller "glad" som gjør deg lett, smilende og masse god energi
- Rødtanker – bilder og ord som forsterker følelser og gjør det vanskelig for deg
- Grøntanker – hjelpsomme tanker, ord, bilder
- Hva kan du gjøre om du følger grønttankene?



29

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes

GRUPPE, SKRIFTLIG

7 MIN

SKRIVEOPPGAVE I GRUPPE

Fyll ut ett felt på hjälpehånden, send vidare og fortsett på den nye du får



- Man kan reagere ulikt på samme situasjon
- Prøv å fylle ut hjelpehånden slik at den blir **logisk** utfra det som allerede har blitt skrevet på hjelpehånden du skal fortsette på

- Gruppe: 3 – 6 elever
- Alle elever fyller ut ett felt på hjelpehånden – og videresender til neste elev
- Hensikt med oppgaven:
 - se at man kan reagere ulikt på samme situasjon
 - at følelser og tanker henger logisk sammen
 - se ulike løsninger på samme utfordring

30

Psykologisk Førstehjelp

Solfred Raknes



LÆRERSTYRT FELLESSNAKK

5 MIN

GENNOMGÅ NOEN ULIKE VERSJONER



- Let etter om situasjon, følelse og rødtanker henger logisk sammen
- Er grønttankene spesifikke og hjelpsomme utfra de rødtankene som var skrevet?

- La noen av gruppene velge en hånd å presentere
- Velg gjerne å løfte fram eksempler som viser at man kan
 - Reagere ulikt på samme situasjon
 - Se hvordan følelser og tanker logisk henger sammen
 - se ulike løsninger på samme utfordring

31

Psykologisk Førstehjelp

Solfred Raknes



FELLES

3 MIN

- La elevene lese s 22 - 27

TANKEKRAFT

• Les s 22 - 27



32

Psykologisk Førstehjelp



Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



LÆRERSTYRT FELLESSNAKK

3 MIN

- Snakk med dyp, bestemt, rolig stemme:
- *"Ikke se for deg røde kaniner. Og ikke noe annet rødt, heller ikke andre dyr. Og ingen hoppende røde ting..."*
- La det gå 1 minutt
- Sjekk med elevene hva som skjedde
- Hensikt med øvelsen: Oppdage at det vi prøver å ikke tenke på typisk dukker opp
- "Det er enda mer krevende å holde tanker unna hvis de gjelder noe som er viktig. Å **nekte** seg selv å tenke en tanke er sjelden en god strategi"

HVA KAN VI GJØRE FOR AT RØDTANKENE SKAL FÅ MINDRE MAK?

- Først et eksperiment: Prøv å IKKE tenke på røde kaniner
- Kikk ned eller lukk øynene
- Ikke tenk på røde kaniner, og ikke på noe som ligner
- Hva skjer?



33

Psykologisk Førstehjelp



Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



LAGKONKURRANSE

8 MIN

LAGKONKURRANSE



- Gjennomfør konkurranse i tråd med konkurransereglene!

- Del klassen i to lag
- Gjennomfør konkurransen "tankekamp".
- Ta utgangspunkt i at du er veldig redd for noe som ligger der foran (for eksempel en tannlegetime du bør gå til)
- Flytt deg fremover/bakover når elevene gir deg grønne/røde tanker som påvirker deg

34

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



LÆRERSTYRT FELLESSNAKK

2 MIN

LA RØDTANKENE KOMME... OG GÅ



- Prøv å godta at det kommer alle slags tanker
- Tanker er ikke farlige
- Bare tanker vi tror på og vi gir makt til kan påvirke oss
- Å jobbe med å holde noen tanker helt unna koster vanligvis mye energi
- Prøv å la deg styre av grønttankene selv om rødtankene sniker seg på!

- Tankene må få komme og gå
- Vi vet at tanker ikke er farlige
- Prøv å godta det som kommer
- Og samtidig: Du kan velge hvilke tanker du vil gi mye plass, og hvilke tanker du vil la deg styre av
- Prøv å bruk krefter på å finne grønne tanker og handle i tråd med dem, heller enn på å holde rødtanker unna
- Rødtanker er nyttige når vi skal finne spesifikke, gode grønttanker

35

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



LÆRERSNAKK

1 MIN

HJEMMEOPPGAVE



Gjør delen "Tanker" i e-læringskurset Selvsnakk på www.abup.no

- Henvis til lenken til hjemmeoppgavene (på ukeplanen/dele ut på ark?)
- <http://elearning.easygenerator.com/626f07d4-2b4f-41ee-a457-5acb7cfc5de1/#sections>
- Gjør andre del, "Tanker"
- Fortell at foreldrene også har fått ny "lekse" – at de sikkert blir glade for en påminnelse 😊

36

Psykologisk Førstehjelp

Solfred Raknes



LÆRERSTYRT FELLESSNAKK

1 MIN

- Avslutt med "high five" – la elevene klaske hender med de 2 – 3 nærmeste i rommet

GRØNN, TRYGG OG GLAD!



37

Psykologisk Førstehjelp

Solfred Raknes



TIME 3 - MESTRING

Delmål: Stimulere til at elevene

- Identifiserer aktiviteter som gir glede, mestring og ro
- Blir mer bevisste egne mestringsstrategier
- Utvikler større forståelse av sammenhenger mellom situasjon, følelser, tanker og mestringsstrategier

38

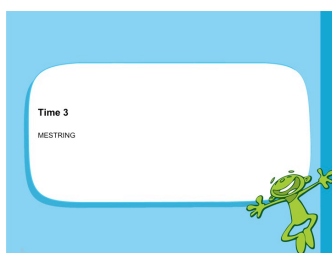
Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



LÆRERSTYRT FELLES-SNAKK

3 MIN



- Hjelp elevene å huske tilbake til sist – vis fram den røde og den grønne, plakaten av hjelpehånda, nevner gjerne noen av dine røde og grønne tanker akkurat nå
- Gjennomgang av hjemmeoppgaver: Sjekk hvor mange som har fått gjort dem – få frem gode opplevelser/erfaringer og utforsk hindringer
- Agendagjennomgang: I dag skal vi jobbe med bevissthet rundt mestringsstrategier.
- Vi skal se litt film, snakke, lese, skriv og leke!

39

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



FELLES FILMKIKKING, SÅ LÆRER-OPPSUMMERING

5 MIN

A takle motstand og nederlag



- Se filmen "prøve og feile"
- <https://www.youtube.com/watch?v=KKGQ8nwiHS8>

- <https://vimeo.com/84207361>
- Etter filmen: Hva gjorde gutten for å takle at det gikk dårlig på prøven – mens han tenkte røde tanker? Hva gjorde han da han lot seg styre av de grønne tankene?

40

Psykologisk Førstehjelp

Solfrid Raknes



EKSPERIMENT

3 MIN

1. Be elevene skrive ned hvor bra de har det nå. 0=skikkelig dårlig, 10 = skikkelig bra, 5 er nøytralt
2. Be alle reise seg, gjør 10 høye spretthopp sammen
3. Be elevene igjen om å skrive ned hvor de er – på den samme skalaen
4. Be elevene se på en av elevene ved siden av seg, kikke i øynene og le til hverandre i 30 sek
5. Register humør igjen
6. Felles refleksjon: Kan vi endre humør ved det vi velger å gjøre?

41

Psykologisk Førstehjelp

Solfrid Raknes



LÆRERSNAKK

2 MIN

Tristhet gjør at man kan bli stående fast i selvanklagende tankebaner rundt "Hva galt har jeg gjort?" og "Hva er galt med meg?"



1. Følelser og tanker som kommer automatisk til oss gjør oss vanligvis raskere og smartere
2. Men kan av og til bli til bry
3. Lurt å kunne bryte automatikken...ikke gå på autopilot...
4. Noen ganger bør gjøre "tvert om" det følelsene og rødtankene vil
5. Eksempel
 1. At vi i stedet for å være alene og ta det veldig rolig når vi er triste og slitne, bestemmer oss for å gå ut og gjør noe aktivt sammen med noen
 2. At vi i stedet for å trekke oss fra en situasjon vi er overdrevent redd for bestemmer oss for å øve på det vi er redd for, gjøre mye av akkurat det vi frykter

42

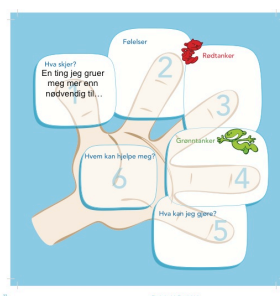
Psykologisk Førstehjelp

Solfrid Raknes



INDIVIDUELT, SKRIFTLIG

5 MIN



- Velg en situasjon
- Spesifiser en konkret situasjon
- Noe du gruer deg til eller har blitt veldig stressa av

For eksempel

- skifte i gymmen, eller dusje
- muntlig presentasjon
- muntlig tentamen
- si meningen din når du vet andre er uenige
- Ta kontakt med noen du er interessert i, og som du ikke vet om liker deg

43

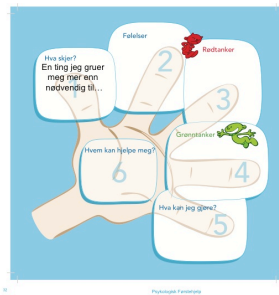
Psykologisk Førstehjelp

Solfrid Raknes



MUNTLIG OPPGAVE, 2 OG 2

5 MIN



- Vis hverandre hendene
- Se etter hva som er likt og forskjellig ved deres hender
- Hjelp hverandre ved å vise forståelse og aksept for den andres følelser og rød-tanker
- Hjelp hverandre ved å sette ord på hva den andre mestrer
- Hjelp hverandre med tips til grøntanker og ting å gjøre

44

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



LÆRERSNAKK

2 MIN

KAMP MELLOM RØDTANKER OG GRØNTANKER



- Hvilke tanker gir du makt til når du er lei deg?
- Hvilke grøntanker kan krympe dine rødtanker når du har det tungt?

- Vi kan bestemme hvilke tanker vi lar oss styre av
- Det er ikke lett
- Og noen ganger kreves det masse trening, øvelse, systematisk jobbing

45

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



FELLES, LESING

2 MIN

- La elevene lese, individuelt eller høyt

LESING



• Les s 35

46

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



SKRIFTLIG, INDIVIDUELT ELLER 2 OG 2

3 MIN

- La elevene skrive ned hva de liker å gjøre



OPPGAVE

- Fyll ut liste over hva **du** liker å gjøre (s 66 - 67)

47

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



INDIVIDUELT ELLER 2 OG 2, SKRIFTLIG

3 MIN

SKRIVEOPPGAVE, 2 OG 2

Tenk på ganger der du har vært sint og taktet det på OK måter
Skriv ned tanker og ting og gjøre som kan være til hjelp når du er sint

Grønne tanker:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ting å gjøre:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Psykologisk Førstehjelp

Solfrid Raknes

Psykologisk Førstehjelp

- Lag liste over hva som kan være lurt for deg å tenke og gjøre når du blir sint
- Bruk gjerne erfaringer fra situasjoner der du klarte å takle sinne på en måte som verken ødela for deg selv eller andre til å komme på hva du tenkte og gjorde da!



Solfrid Raknes

INDIVIDUELT ELLER 2 OG 2, SKRIFTLIG,

3 MIN

SKRIVEOPPGAVE, 2 OG 2

Tenk på ganger der du har vært lei deg og taktet det på OK måter
Skriv ned tanker og ting og gjøre som kan være til hjelp når du er trist

Grønne tanker:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ting å gjøre:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Psykologisk Førstehjelp

Solfrid Raknes

Psykologisk Førstehjelp

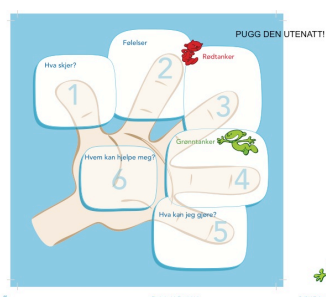
- Lag liste over hva som er lurt for deg å tenke og gjøre når du blir lei deg
- Ta gjerne utgangspunkt i situasjoner der du var lei deg og klarte å takle det på en god måte



Solfrid Raknes

FELLES

1 MIN



- (Hvis tid: Gjennomgå noen av hjelpehendene som ble skrevet tidligere i timen – i fellesskap)
- Lær deg hjelpehånda på fingrene
- Huskereglene
 - "thumbs up"
 - Rødfingeren
 - To hender som løftes opp inni hverandre er tegnspråk for å være til hjelp
- Felles "kor" der man sier Hjelp

50

Psykologisk Førstehjelp

Solfred Raknes

LÆRERSNAKK

1 MIN

HJEMMEOPPGAVE



Gjør delen "Mestring" i e-læringskurset Selvsinn på www.abup.no

- Henvist til lenken til hjemmeoppgavene (på ukeplanen)
- <http://elearning.easygenerator.com/626f07d4-2b4f-41ee-a457-5acb7cfc5de1/#sections>
- Gjør tredje del del, "Mestring"
- Fortell at foreldrene også har fått "lekse" – at de sikkert blir glade for en påminnelse ☺

51

Psykologisk Førstehjelp

Solfred Raknes

FELLES

1 MIN

- Avslutt med "high five" – la elevene klaske hender med de 2 – 3 nærmeste i rommet

GRØNN, TRYGG OG GLAD!



Psykologisk Førstehjelp



Solfred Raknes

52

Psykologisk Førstehjelp

Solfred Raknes



TIME 4 - STØTTE

Delmål: Stimulere til at elevene

- Blir mer bevisst sitt nettverk
- Øver på å gi og ta imot komplimenter
- Blir mer bevisst hva som kan styrke relasjoner

53

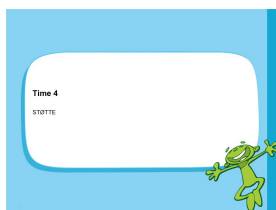
Psykologisk Førstehjelp

Solfred Raknes



LÆRERSNAKK

3 MIN



- Siste time PF
- Hensikten med PF-timene er å fremme egenomsorg og sosial kompetanse
- I dag: Støtte
- **Fortell kort/vis gjerne noen bilder av deg selv og noen av de som er og har vært viktige for deg – tidligere og nå**
- Hensikt med ditt eksempel:
 - Skape bevissthet rundt at relasjoner er viktige på ulike måter
 - Se at noen relasjoner varer over lang tid, endres underveis og er spesielt viktige
 - Stimulere til at elevene dyrker gode relasjoner

54

Psykologisk Førstehjelp

Solfrid Raknes



LÆRERSNAKK

2 MIN

Hva skal vi gjøre og lære?



- Gjennomgang av hjemmeoppgaver
- Lære hjelpehånda utenatt
- Om å være alene
- Å søke støtte
- Om å styrke vennskap
- Hvordan: Se kort-filmer, gjøre undersøkelser, lese, skrive og samarbeide

Psykologisk Førstehjelp



55

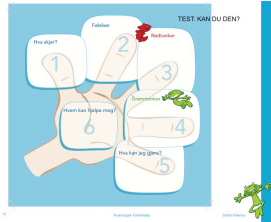
Psykologisk Førstehjelp

Solfrid Raknes



LÆRERSNAKK + FELLES

3 MIN



- Lær hjelpehånda på fingrene
- 1 minutt pugging individuelt
- 2 og 2: Sjekk om den du sitter ved siden av kan hjelpehånda utenat
- Felles "kor"
- Huskereglene
 - "thumbs up"
 - Rødfingeren
 - To hender som løftes opp inni hverandre er tegnspråk for å være til hjelp
- Man har alltid med seg hånda! Fin å kunne hvis man kommer i en situasjon der følelsene er sterke og man trenger å sortere

56

Psykologisk Førstehjelp

Solfred Raknes



FELLES LESING

2 MIN

- Les gjerne høyt i klassen

Meg og mine



• Les s 42 - 45

57

Psykologisk Førstehjelp

Solfred Raknes



LÆRERSNAKK

2 MIN

- Kort gjennomgang av de fire ulike formene for støtte

ULIKE TYPER STØTTE



I. Følelsesmessig støtte

- Noen du kan snakke med som viser omsorg, sender hyggelige meldinger, viser at de husker på deg og bryr seg om deg...

II. Praktisk og økonomisk

- Noen som hjelper deg med skole-ting, kjøring til aktiviteter, mat, hus, renhold, penger...

III. Noen å være sosial med og dyrke felles interesser med

- Noen du kan gjøre noe gøy eller fint med, "henge med", har felles interesser med, trene med...

IV. Informasjon

- Noen du kan få gode råd og nyttig informasjon av...

58

Psykologisk Førstehjelp

Solfrid Raknes



2 og 2, MUNTLLIG

4 MIN

- Be elevene snakke sammen to og to om hvem de har til å støtte seg på ulike områder av livet

HVEM HAR DU? Hvem støtter deg med hva?



I. Følelsesmessig støtte

II. Praktisk og økonomisk

III. Noen å være med og dyrke felles interesser med

IV. Informasjon

59

Psykologisk Førstehjelp

Solfrid Raknes



FELLES, SE FILM

2 MIN

(U)POPULÆR?



- Se film om jente som legger ut ny status på Facebook
- <https://www.youtube.com/watch?v=cBYMmULrFYw>

- Se film om jente som legger ut ny status på Facebook
- <https://vimeo.com/84206106>

60

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



FELLES, SE FILM

2 MIN

SPØRSMÅL ETTER FILMEN



- Hvordan reagerte jenta da hun fikk få likes?
 - Følelser?
 - Refleksjoner?
- Hvordan reagerte hun på SMS-en hun fikk fra venninnen?
 - Følelser?
 - Tanker?
- Enn om hun ikke hadde fått den SMS-en fra venninnen akkurat da.... Hvilke grønntanker kunne ha hjulpet henne?

- Er det noen her som aldri har følt seg ensom?
- Fortell gjerne om hvordan du selv takler ensomhet
- Vi kan hjelpe hverandre til å bli mindre ensomme
- Smil, vennlighet og å bli invitert med kan være spesielt viktig når man kjenner seg ensom

61

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



FELLES, SE FILM

2 MIN

STØTTE FOR Å KLARE SKOLE-TING



- Se om igjen film om gutt som stryker på prøve
- <https://www.youtube.com/watch?v=KKGQ8nwIHS8>

- Dere har sett filmen om en gutt som strøyk på prøve før – men denne gangen skal dere se etter noe annet...

- <https://vimeo.com/84207361>

62

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



SUMMING, 2 OG 2

2 MIN

SPØRSMÅL ETTER FILMEN



- Hva gjorde læreren for å støtte gutten som strøyk på prøven?
 - Og hva synes du læreren skulle ha gjort?
- Hva gjorde venner?
 - Og hva kunne vennene ha gjort?
- Hva gjorde han for å støtte seg selv da han fulgte grenntankene?
 - Hva ville du ha gjort i tilsvarende situasjon? Hvem kunne du spurt om hjelp av?

- La elevene snakke sammen to og to om spørsmålene til filmen

63

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



EKSPERIMENT + STYRT LÆRERSNAKK

2 MIN

TEKNIKKEN: GODHET, ØMHEIT



- Lukk øynene og tenk på en person du er veldig glad i. Tenk på noe du liker at dere gjør sammen.
- Hvilken følelse får du?
- Hva kjenner du i kroppen?



- Snakk med dyp, rolig stemme. Be elevene om å sitte godt på stolen, samle seg i kroppen sin, puste så pusten kommer helt ned i magen
- "Kikk ned eller lukk øynene. Tenk på noen du er glad i og trygg sammen med. Kanskje er du med foreldrene dine, kanskje med en god venn. Kanskje får du en klem, et smil eller et varmt blikk... Kjenn etter hvordan du kan slappe av, være deg selv og ha det bra sammen med noen som liker deg slik du er."
- Så ber du dem åpne øynene og strekke seg litt.
- Etterspør om noen merket endringer i kroppen.
- Rart at tankene på noen vi liker kan hjelpe oss til å slappe av?

64

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes

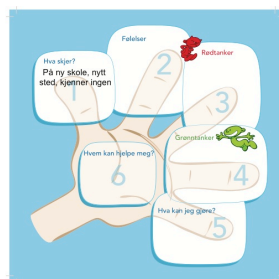


INDIVIDUELT

4 MIN

Et tenkt scenario:

- Se for deg at du har flyttet til et helt nytt sted
- Det er første dag på en ny skole, du kjenner ingen der
- Hva ville være dine følelser og tanker? Hva vil du tenke og gjøre for å få venner og trives?



65

Psykologisk Førstehjelp

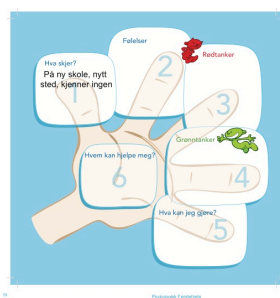
Solfriid Raknes



GRUPPEOPPGAVE 4 ELEVER PR GRUPPE

5 MIN

- Gjennomgå de fire ulike hendene dere har fylt ut
- Hva er viktig for å hjelpe folk som kommer ny til vår skole?



66

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



GRUPPEOPPGAVE, 4 ELEVER

3 MIN

- Del ut et grønt ark til hver
1. Skriv navnet ditt øverst på arket, og send det videre
 2. Skriv et kompliment du vil gi til personen som er navngitt på kortet du nå har fått
 3. Et kompliment skal være ektefølt – og noe du tror er godt for denne personen å høre nå
 4. Send kortene videre til alle i gruppen har skrevet på alle kortene (unntatt sitt eget)

GRUPPEOPPGAVE, DEL 1 Løft hverandre med komplimenter

- Skriv navnet ditt først på et ark
- Finn noe hyggelig å løfte fram hos de i gruppen din. Skriv på kortet – og viderefø det.
- Ikke vis kortet til den som skal få det... enda



67

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes



GRUPPEOPPGAVE, 4 – 6 ELEVER

3 MIN

GRUPPEOPPGAVE, DEL 2 Løft hverandre med komplimenter

Øv på å gi og ta imot komplimenter!

- Gi kompliment på så fin, ekte og trygg måte som du kan klare
- Ta imot med en så stolt og glad kroppsholdning som du kan klare. ("høystatus-kroppsspråk") og husk øyekontakt!



- Å gi og ta imot komplimenter kan styrke forhold mellom mennesker
- Måten vi gir og tar imot komplimenter på vil påvirke om komplimentene "går inn"
- Prøv å gi komplimenter med ekte varme, smil, øyekontakt
- Prøv å ta imot med "høystatus-kroppsspråk" – møt blikket, vær rak i ryggen og si takk!



68

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes

LÆRERSNAKK

1 MIN

HJEMMEOPPGAVE



- Gjør delen "Støtte" i e-læringskurset Selvsnak på www.abup.no



- Henvis til lenken til hjemmeoppgavene (på ukeplanen)
- <http://elearning.easygenerator.com/626f07d4-2b4f-41ee-a457-5acb7cfc5de1/#sections>
- Gjør siste del del, "Støtte"
- Fortell at foreldrene også har fått "lekse" – at de sikkert blir glade for en påminnelse ☺



69

Psykologisk Førstehjelp

Solfriid Raknes

LÆRERSNAKK

1 MIN

- Avslutt med "high five" – la elevene klaske hender med de 2 – 3 nærmeste i rommet

GRØNN, TRYGG OG GLAD!



Psykologisk Førstehjelp



Solfriid Raknes



Solfriid Raknes