

Hjelperopplæring, VÅG

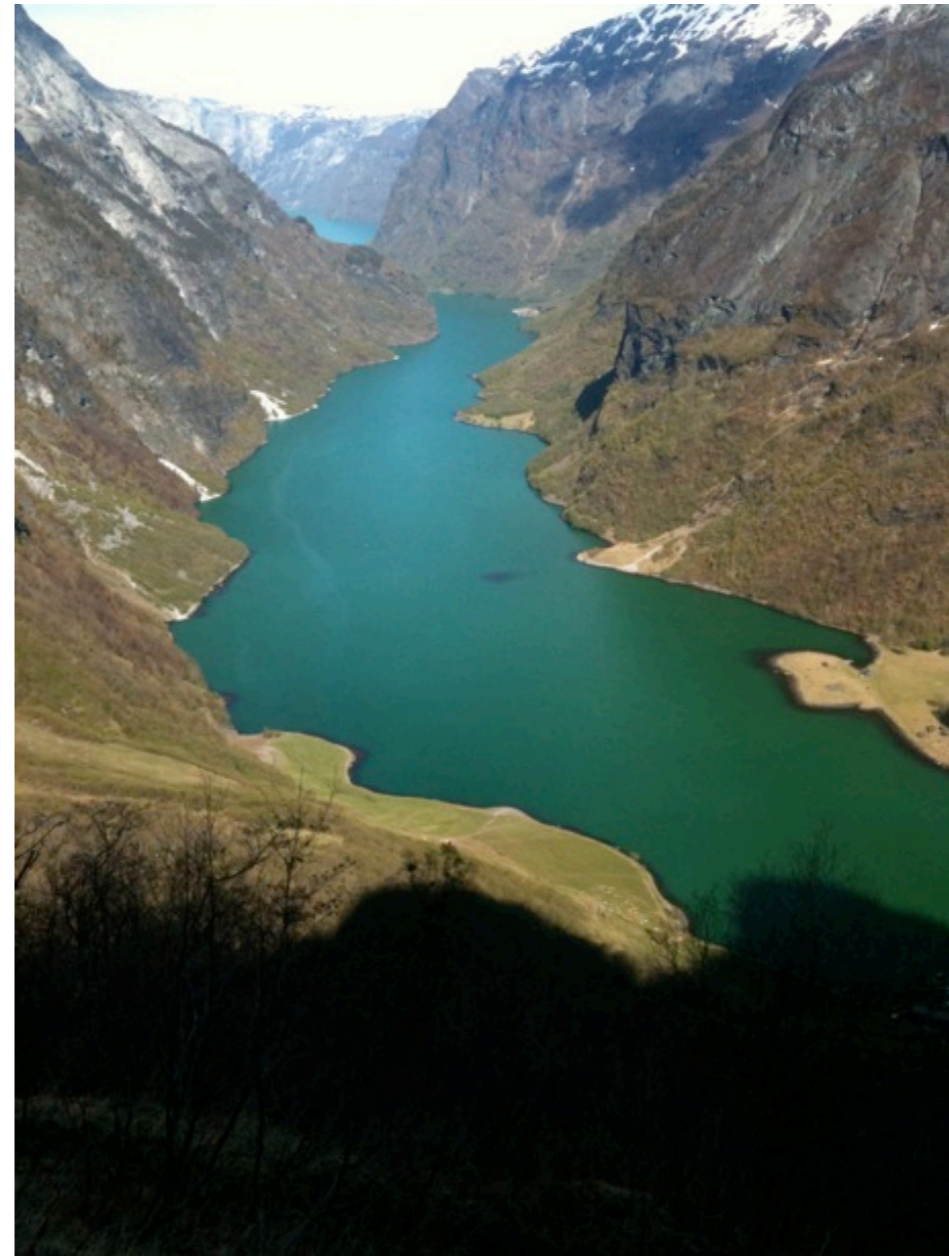
Solfrid Raknes

PhD student & psykologspesialist, godkjent veileder NFKT

Gardermoen mai 2014

AGENDA

- Opplæring til å bli kursleder i VÅG
- Gjennomgå struktur og innhold i VÅG
- Lære = informasjon + ferdighetstrening



hva må skje når?

- 9.45 - 11.00:
 - **Struktur** i VÅG
 - Time 1, pp 1 - 12
 - Solfrid gjennomgå eksponeringshjelpehand, PP 21
 - PP 22, din egen hjelpehand, skriftlig
- 11.15 - 12.00:
 - **Å gi hjemmeoppgaver**; pp 13, 14, 15
 - Lunsjoppgaver pp 35, 36



hva må skje når?

- 13.00 - 14.00: gjennomgang av lunsjoppgaver + nye **Eksponeringsøvelser**, PP 18, 19, 23 - 29
- 1. pause etter lunsj: **Pauseoppgave**
- 14.15 - 15.50: **Å gjennomgå hjemmeoppgaver**, pp 16 - 17, pp 20
- TIME 4; **å møte det verste** PP 30, 31 og 32, 33, 34
- 16.10 - 17.00
 - **telefonpåminnelse + sms**; 39, 40,
 - Skriv et ark med dine spørsmål/ kommentarer så langt - ta med til veiledning!
 - **komplimentsrunde**



Kursleders rolle

- **Bidra til godt læringsmiljø i gruppen**
 - Trygghet
 - Struktur
 - Tydelig formidling
 - Klima for våge, prøve og feile
 - Engasjere ungdommen til å jobbe aktivt, målrettet
 - Engasjere til målrettet arbeid mellom timene



Inndeling i grupper

- Alle som er terapeuter deles inn i grupper på 5
- Alle terapeutene får et nr: 1 - 2 - 3 - 4 - 5
- Alle andre som deltar i dag går også i grupper på 5 (med hverandre og får nr...



Time 1 Gruppeoppgave 1,

- **Presentasjonsrunde**
- **Tid: 5 min**
- 1 = Gruppeleder: Presenter deg, si litt om deg selv og hjelp gruppen gjennom lysbilde 2 og 3



Mer om gruppeklima i morgen...

- Gi en flik av deg selv!
- Øyeblikkontakt
- Høflig, vennlig!
- Tydelig
- Anerkjennende, interessert



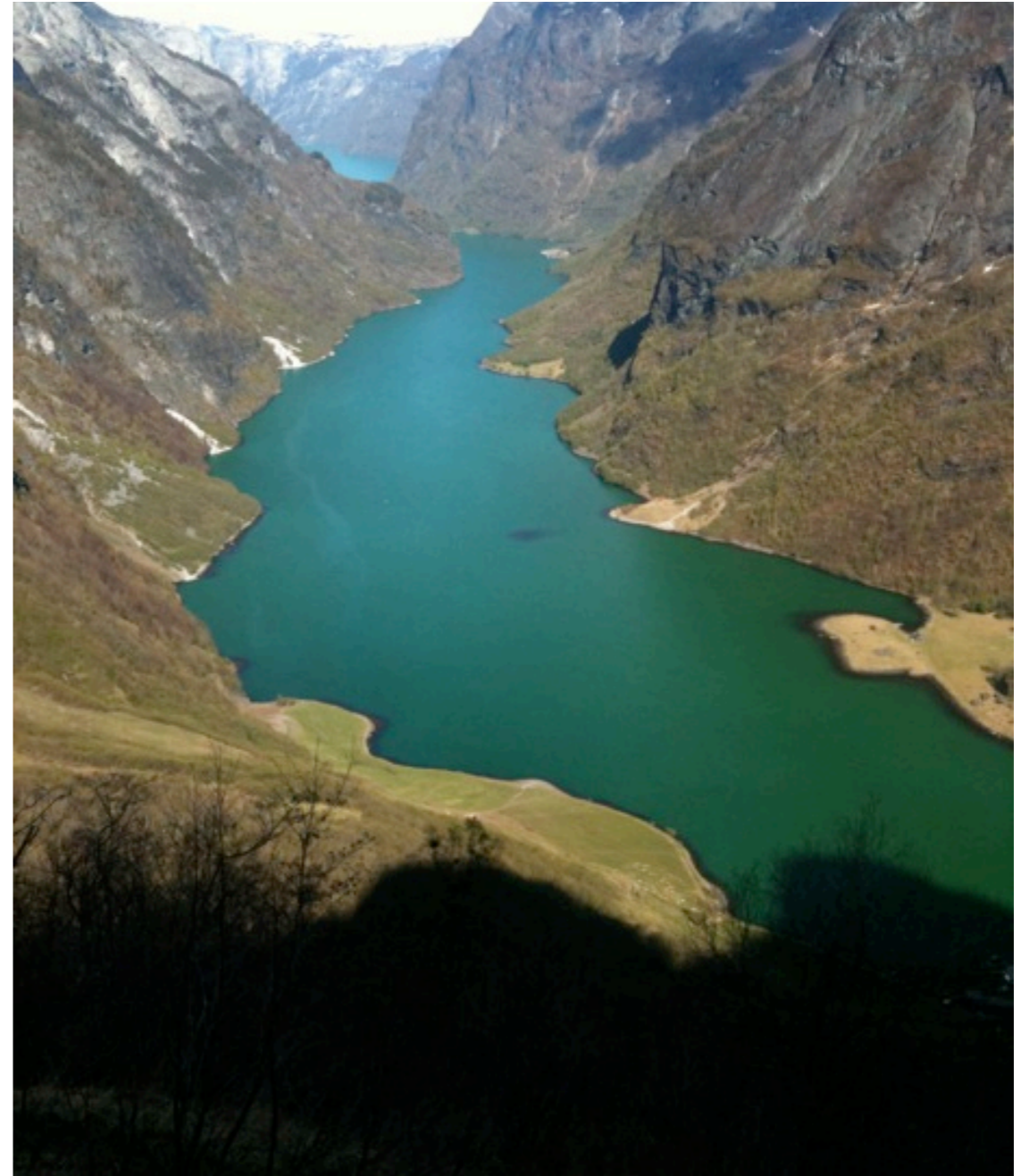
Gruppeoppgave 2

- Lesing i gruppen + snakk sammen om det!
- Tid: 7 min
- 2 = gruppeleder
- **Les s 9 - 11**
- Hjelp gruppa til å snakke om det dere har lest



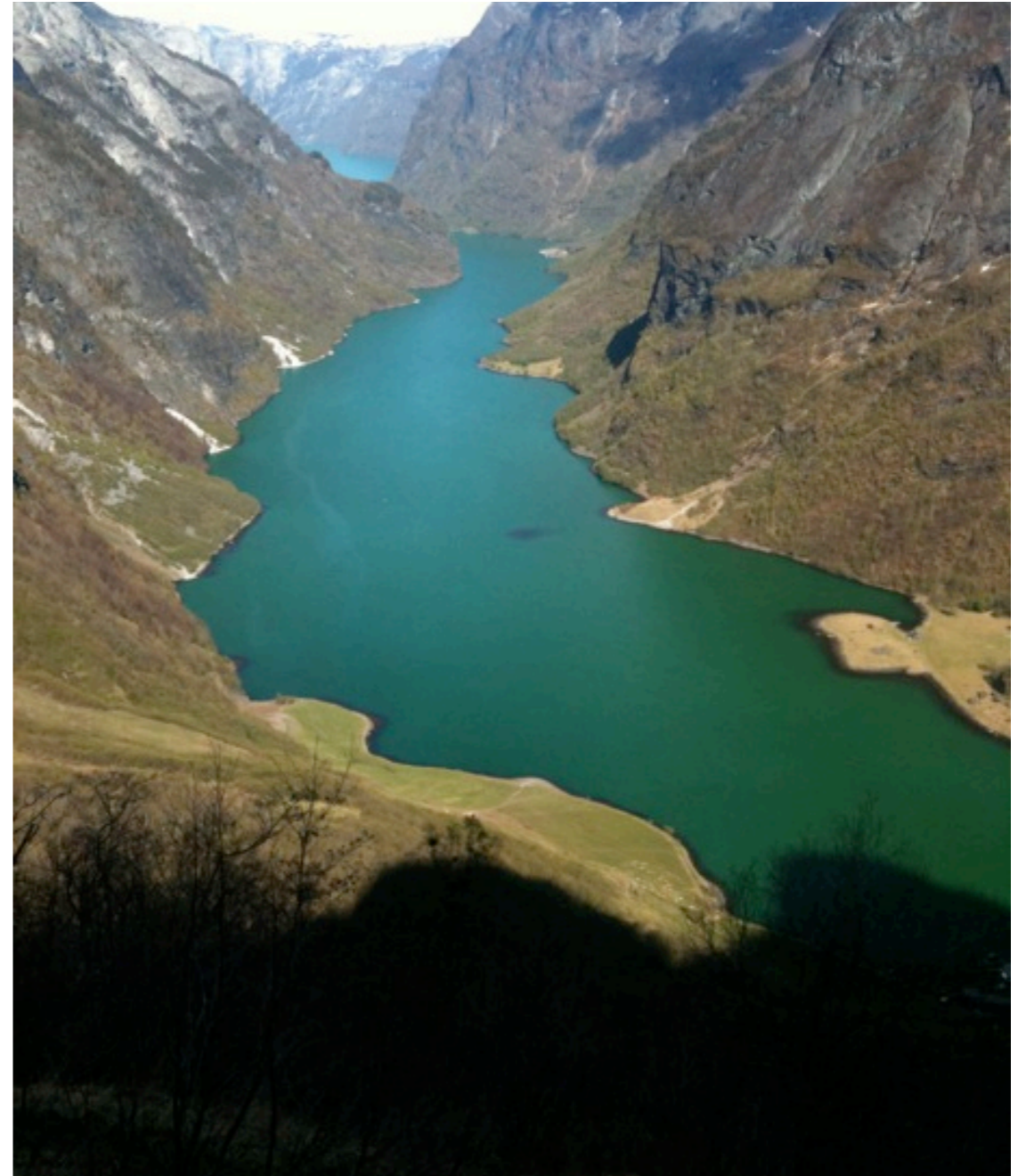
Visualiseringsøvelse (s)

- Lukk øynene dine
- Se for deg at du har gjennomført din første Våg-gruppe, og at dette har gått kjempebra
 - Hva ser du for deg?
 - Hvordan kjennes det i kroppen din?
 - Hva ser du på ungdommene?



Gruppeoppgave 3

- Gruppeleder 3
- Gjør «ditt mål», slide 10
- tid: 5 min



Rollespill for å få tak i røde og grønne tanker (s)

- Åshild, Espen, Lene + 2



Til neste gang...

- Terapeuten kan øke/reducere sjansen for at hjemmeoppgaven blir gjort
- Har du forklart hvorfor? tydelig?
- Starte på hjemmeoppgaven i timen
- Hvordan huske?



Gruppeoppgave 4

- Gruppeleder 4
- Gjør «til neste gang», se slide 15 og s 2 «Gi hjemmeoppgave», nest siste kule-punkt
- tid: 5 min



time 2

- Solfrid gjennomgår slide 19 - 33



Gruppeoppgave 5

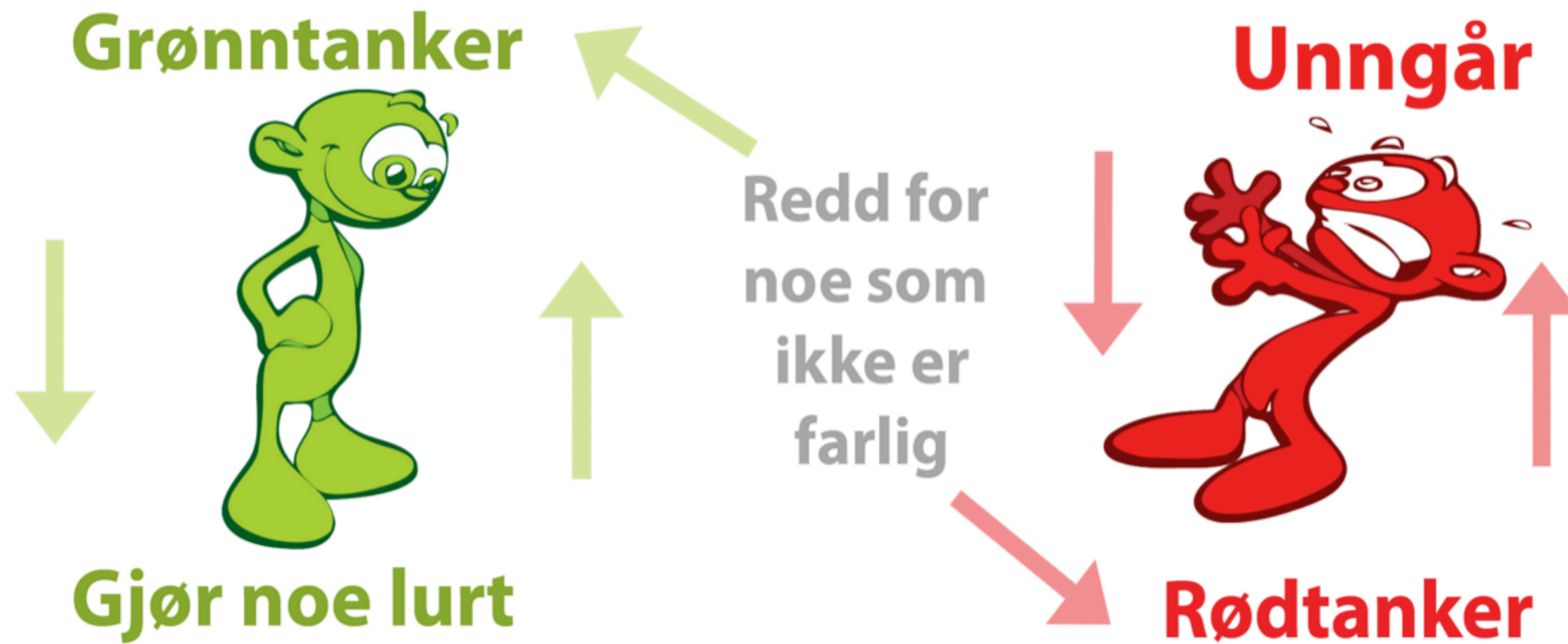
- Gruppeleder 5
- Tid: 10 min
- Slide 34: Gjennomgå hjemmeoppgave fra sist
 - UTFORSK om de har gjennomført
 - UTFORSK hindringer
 - LET ETTER løsninger videre!
 - Forklar hensikten med hjemmeoppgaver:
automatisering, mengdetrening



TIME 3

- Hensikt:
- Komme igang med eksponering i timen
- Å gå fra å tenke på det til å få erfaring
- Lage hjemmeoppgaver som gjør at en aktivt nærmer seg det man er redd for

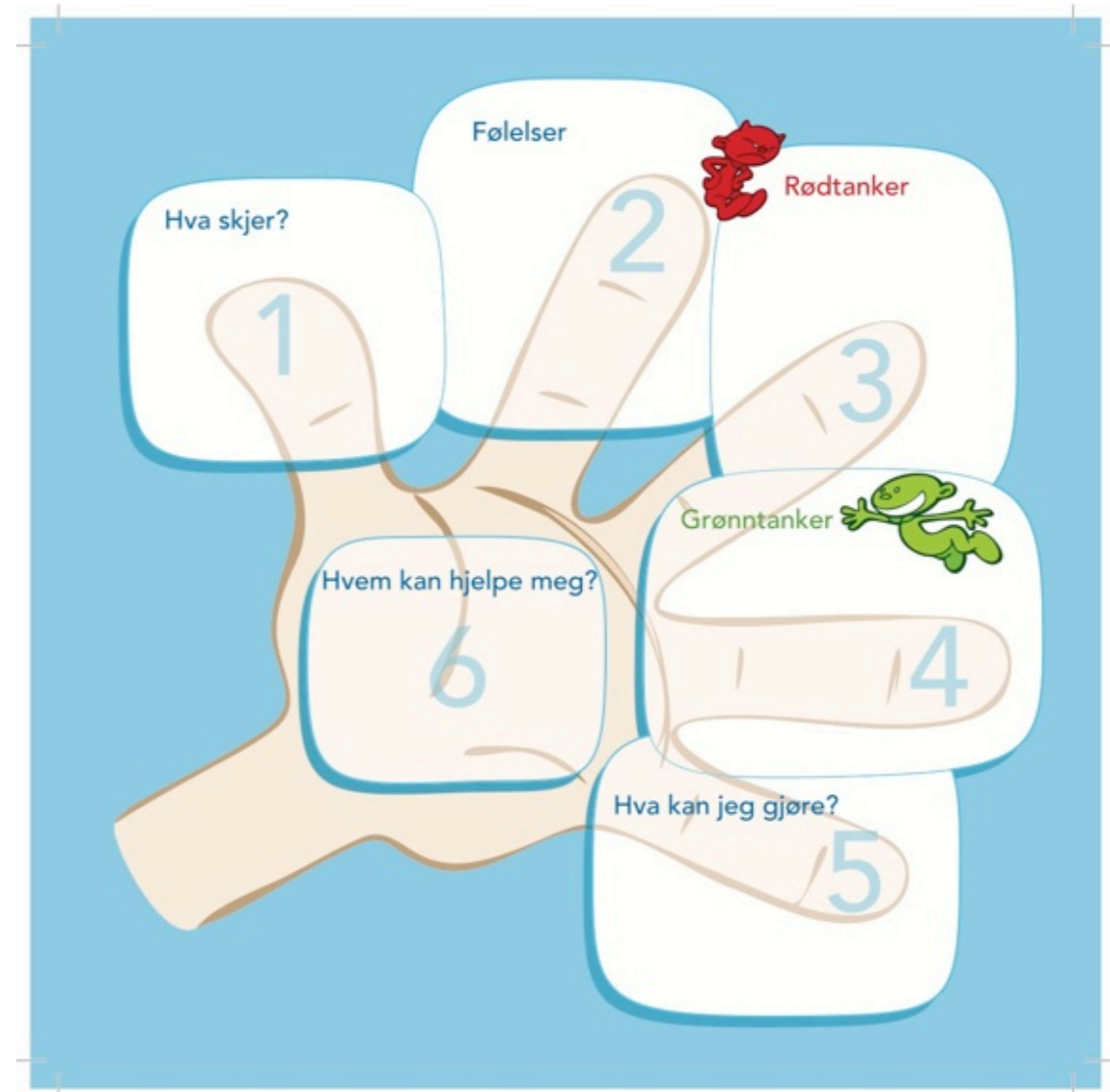




Fra å tenke en forskjell til å gjøre en forskjell

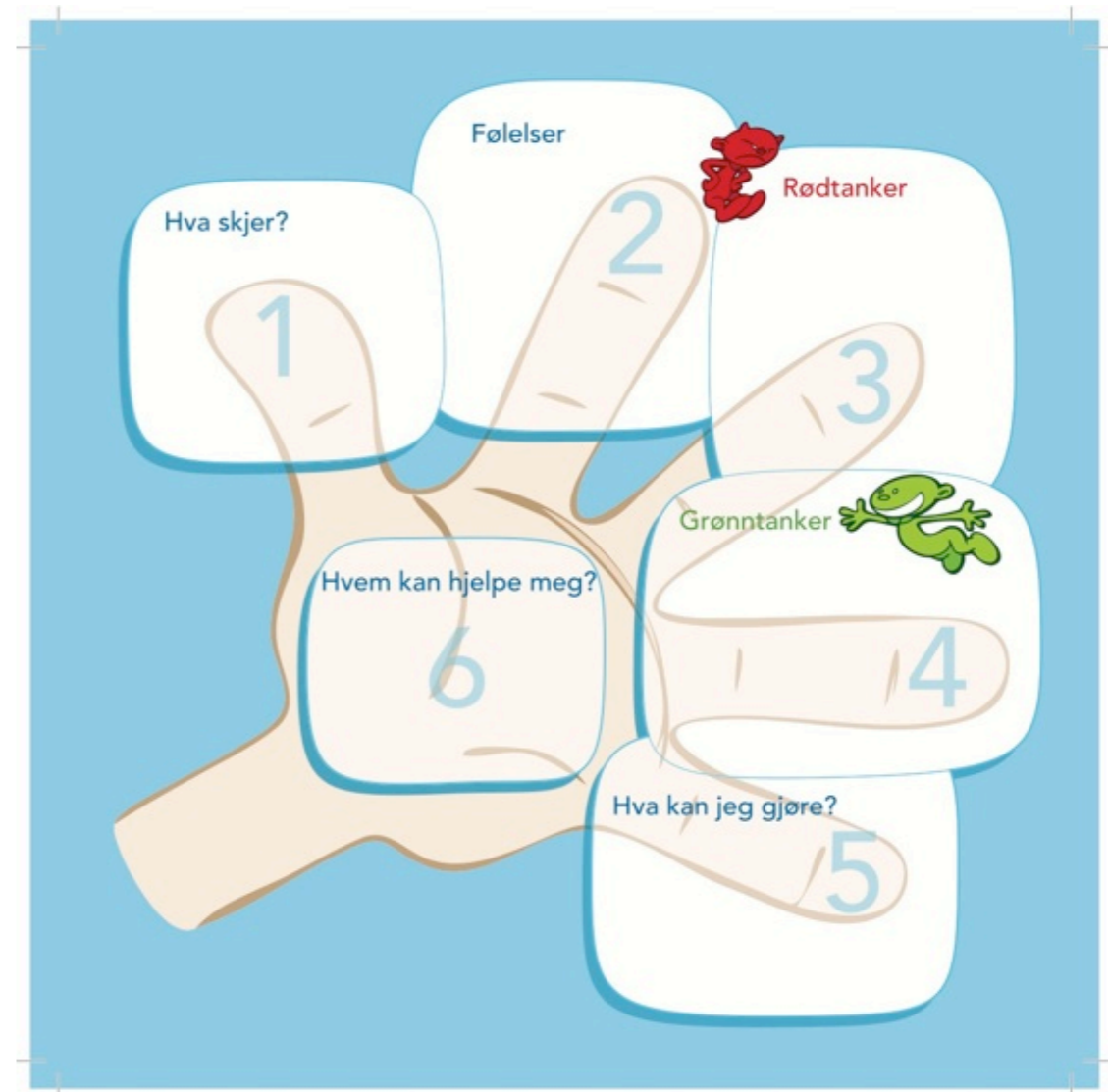
Solfrid gjennomgår hjelpehand

- Tommeltott: Spørre om noe/kommentere noe på engelsk i en forsamling der det er mange nordmenn jeg kjenner
- Følelser: Redd, urolig i magen, rusk i halsen, svett i hendene (9)
- Rødtanker: Nå hører de hvor dårlig jeg er i engelsk. Jeg høres dum ut, de fleste her er bedre, dette holder ikke, glemmer ordene, det blir kjedelig!
- Grøntanker: Øvelse hjelper! Det er ikke så farlig om det ikke er knallbra, og jeg overlever om noen tenker jeg er dum også! Kanskje noen synes jeg er modig? ...Og til og med flink?
- Gjøre: Forklare neste slide på engelsk, ha fokus på om de ser ut som de forstår, hvem som ser mest entusiastisk ut
- Hvem kan hjelpe meg: Gruppen, Grønn, Åshild



Fyll ut en eksponerings - hjelpeshånd

- SKRIVEOPPGAVE (5 MIN)
- Les s 7 i manualen
- **Hver og en av dere:** Fyll ut en hjelpeshånd som kan hjelpe DEG til å tørre noe du gruer deg for og kan øve på **nå snart, her.** (feks å rollespille på engelsk med sang foran forsamlingen, eller være gruppeleder når det blir din tur)



Presentere seg (s)

1. Presentere seg med ekstra sikkerhets-atferd (feks lav stemme, helt riktig håndtrykk, unngå for lang blikk-kontakt, pass på at du sier navnet ditt helt rett og smiler)
2. Presentere seg med fokus utover: Følg med på hva den andre sier, sminke, dialekt, klær - for det skal du fortelle noen etterpå!



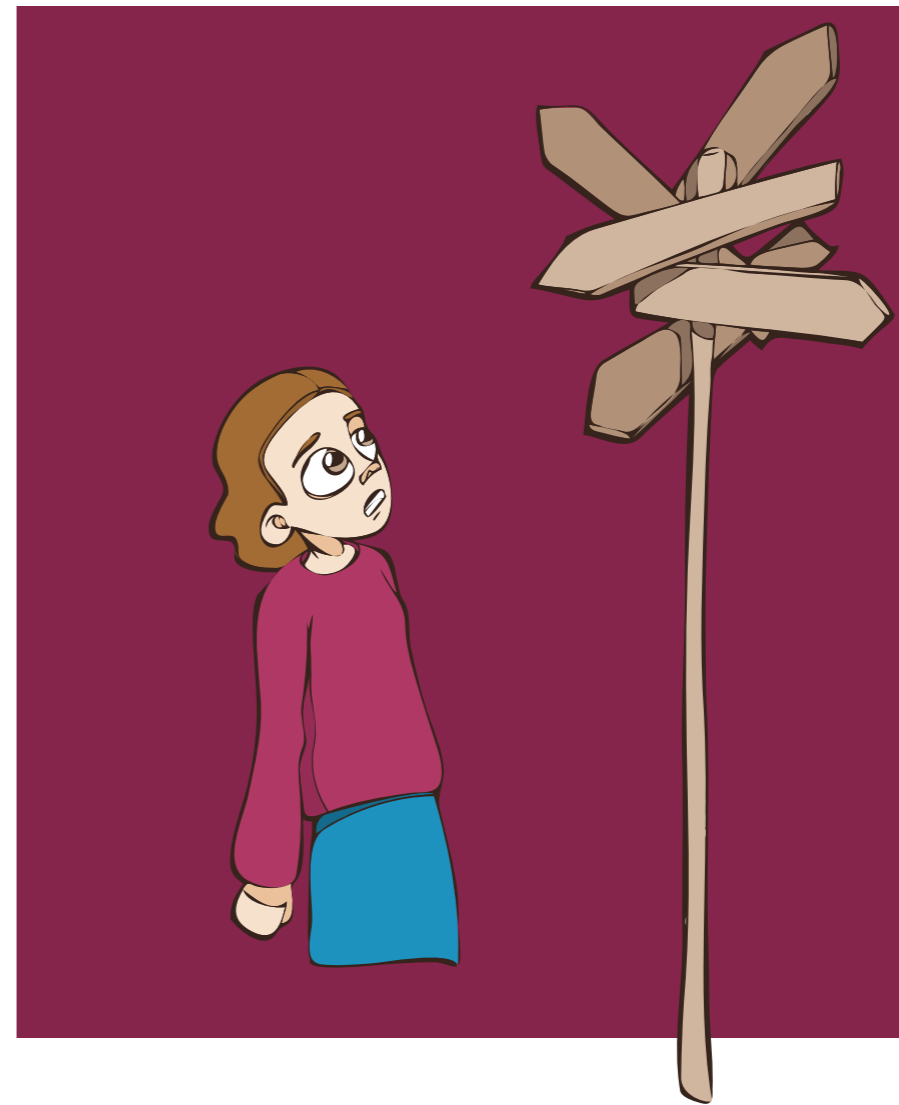
Lese (s)

1. Lese høyt med ekstra sikkerhetsatferd (lavt, Ikke les feil!, hold arket hardt, ikke møt blikk!)
2. Lese høyt med fokus utover: Litt ekstra høyt - sjekk hvor mange ord de du leser for klarer å huske utenatt!

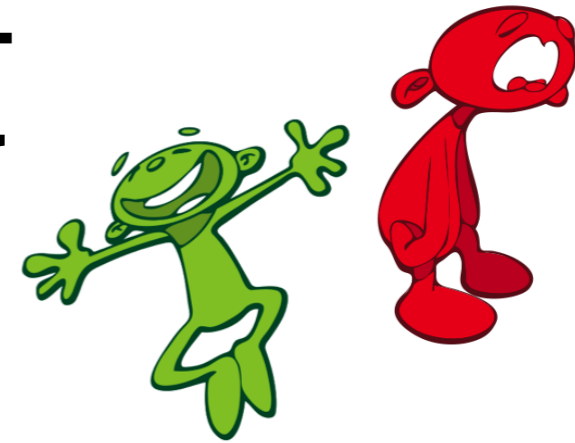


Snakke i telefonen **jobb i par (s)**

- Utveksle telefonnr med din makker
1. Den som har fornavn (etternavn) som kommer lengst foran i alfabetet går ut, til et sted du tror det kan være litt vanskelig å finne deg, ring din makker
 2. Prøv å få din makker til å finne deg ved å forklare hvor du er ved å si skritt forover, og skritt til venstre og høyre
 3. Ikke lov å bruke «romnavn» når du forklarer!



noe nytt



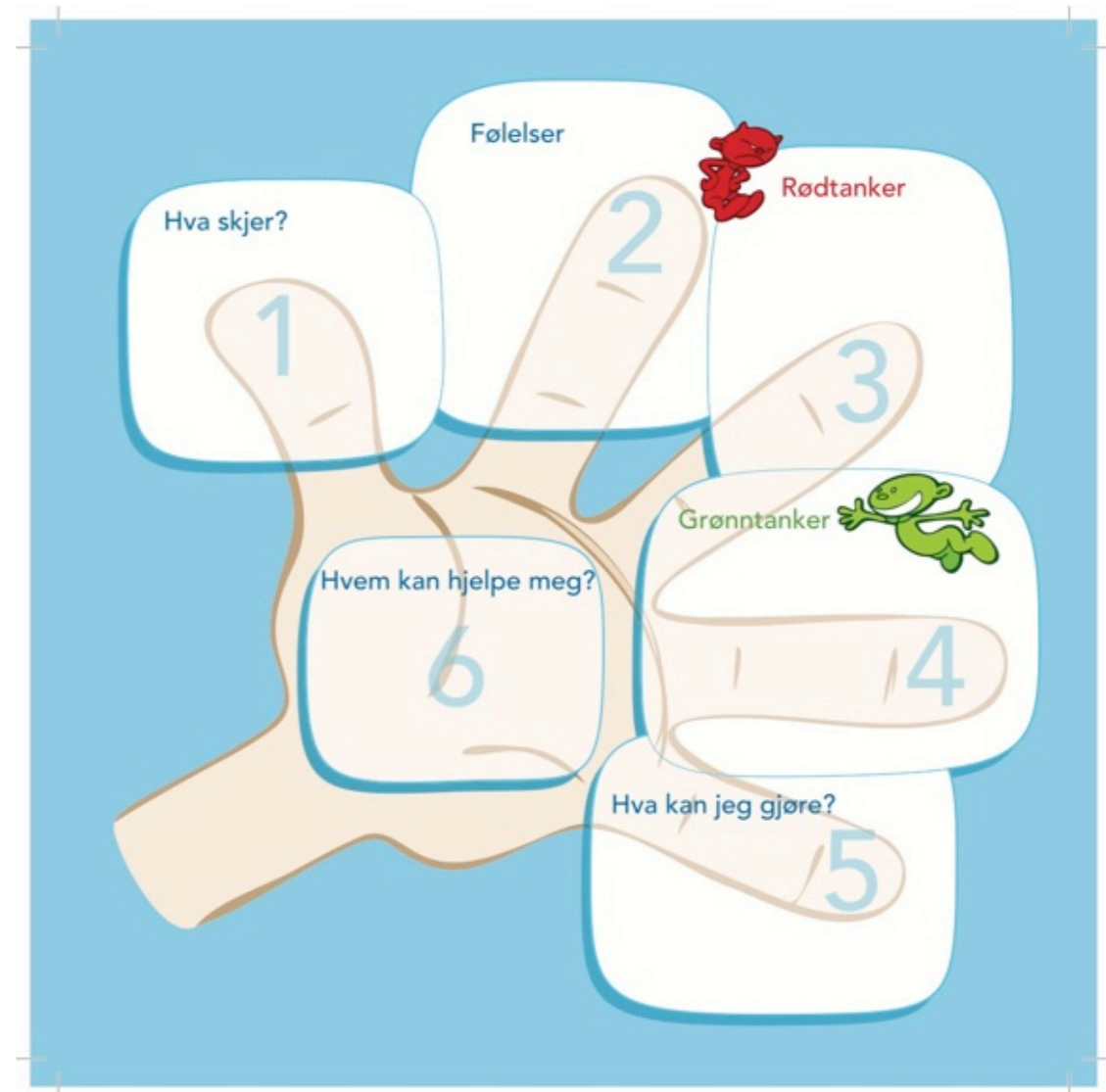
- Rødtanker

- Jeg mister kontroll
- Jeg gjør feil!
- Dette går dårlig
- Krise!
- Tenk hvis de lurer meg!
- Tenk hvis...

- Bli båret på kongestol
- kaste ball + svare på 4-gangen
- Bind for øynene - tippe navn på de andre ved å kjenne på dem i ansiktet med hendene

noe nytt, gruppeoppgave 7

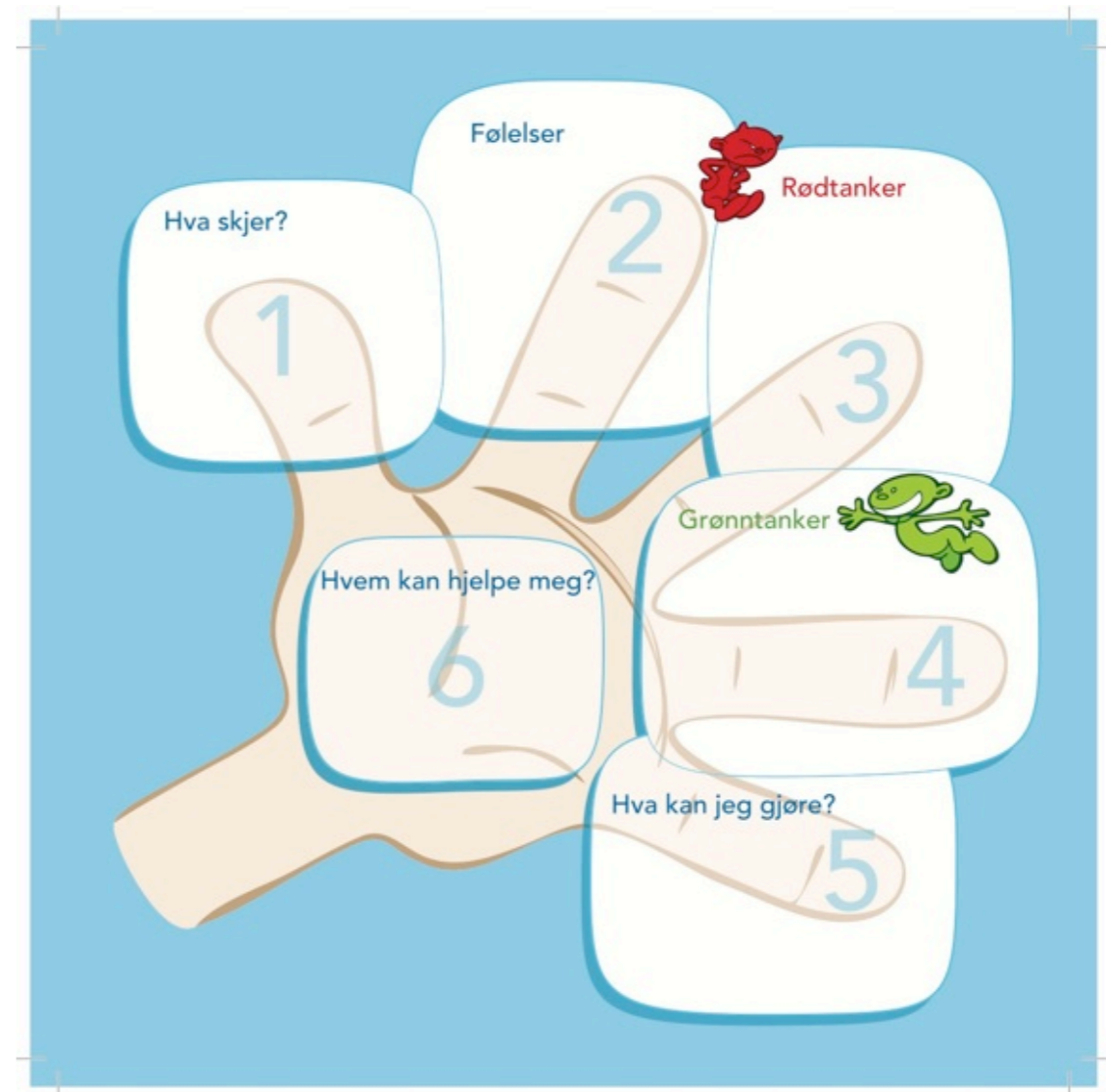
- Bli båret på kongestol
- Hvor ubehagelig er tanken for de ulike i gruppen (0 - 10)
- nr 3 er terapeut, skal prøve å hjelpe den i gruppa som har minst lyst til det til å gjennomføre



noe nytt

Gruppeoppgave 8

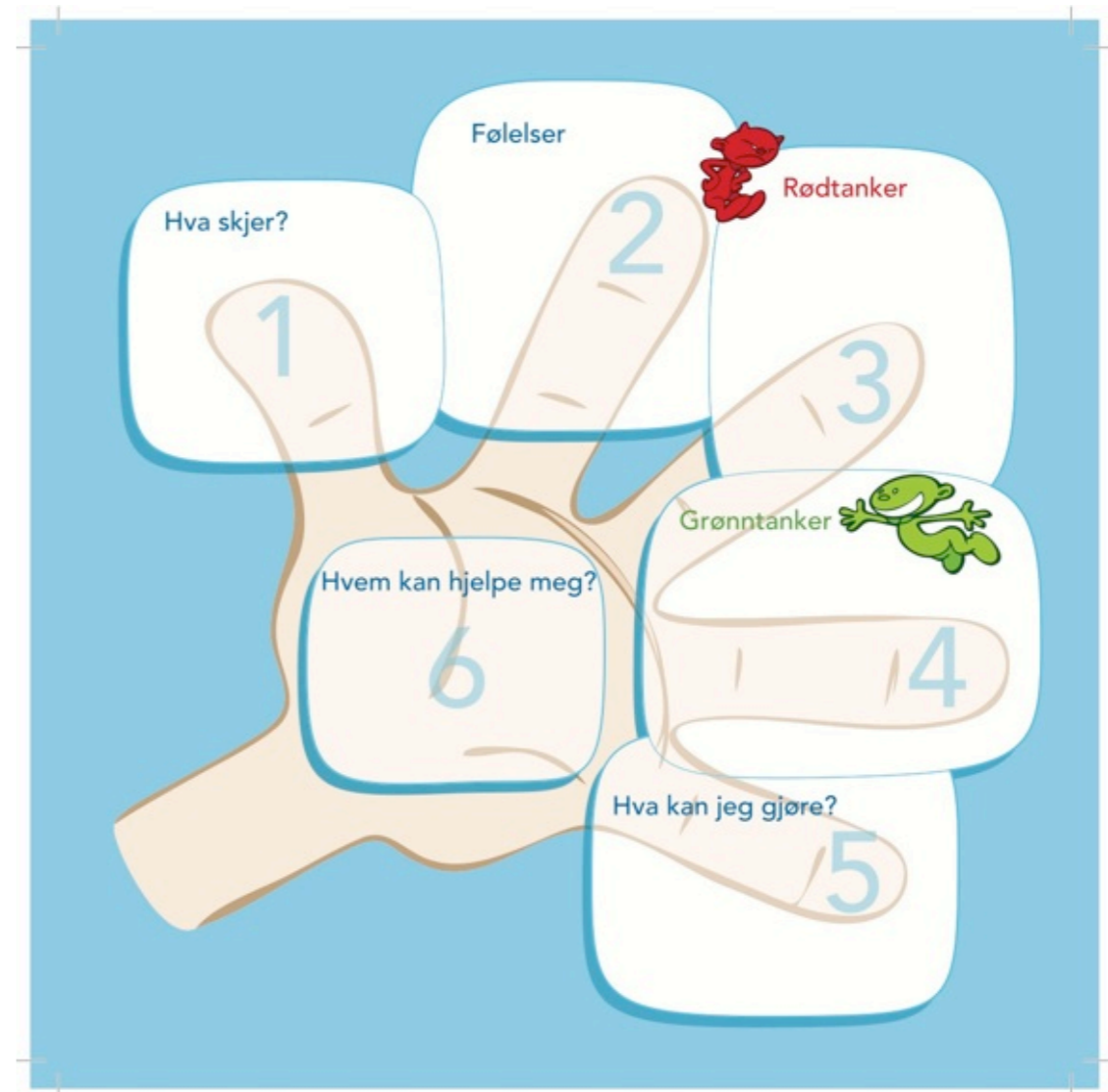
- kaste ball + svare på 4-gangen
- nr 4 er terapeut, skal prøve å hjelpe den i gruppa som har minst lyst til det til å gjennomføre



noe nytt

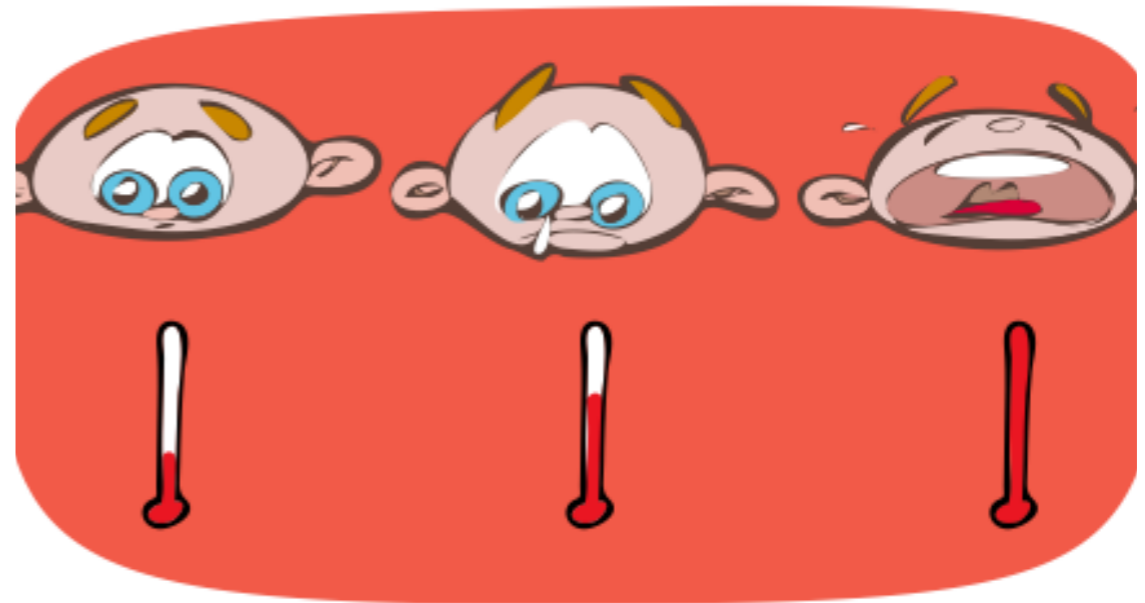
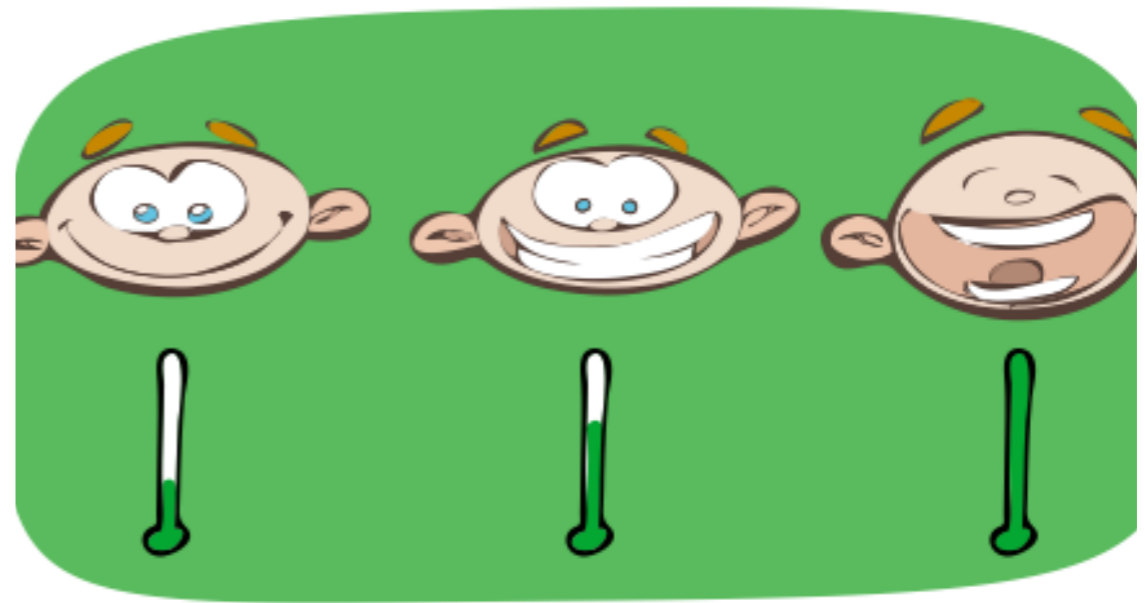
gruppeoppgave 9

- Bind for øynene - tippe navn på de andre ved å kjenne på dem i ansiktet med hendene
- nr 5 er terapeut, skal prøve å hjelpe den i gruppa som har minst lyst til det til å gjennomføre



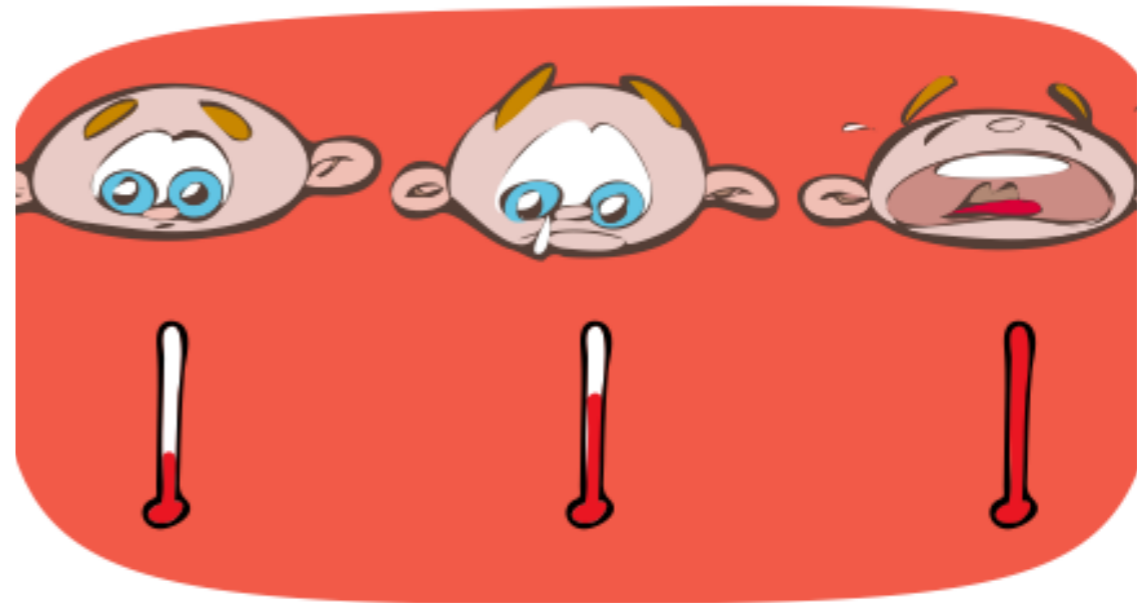
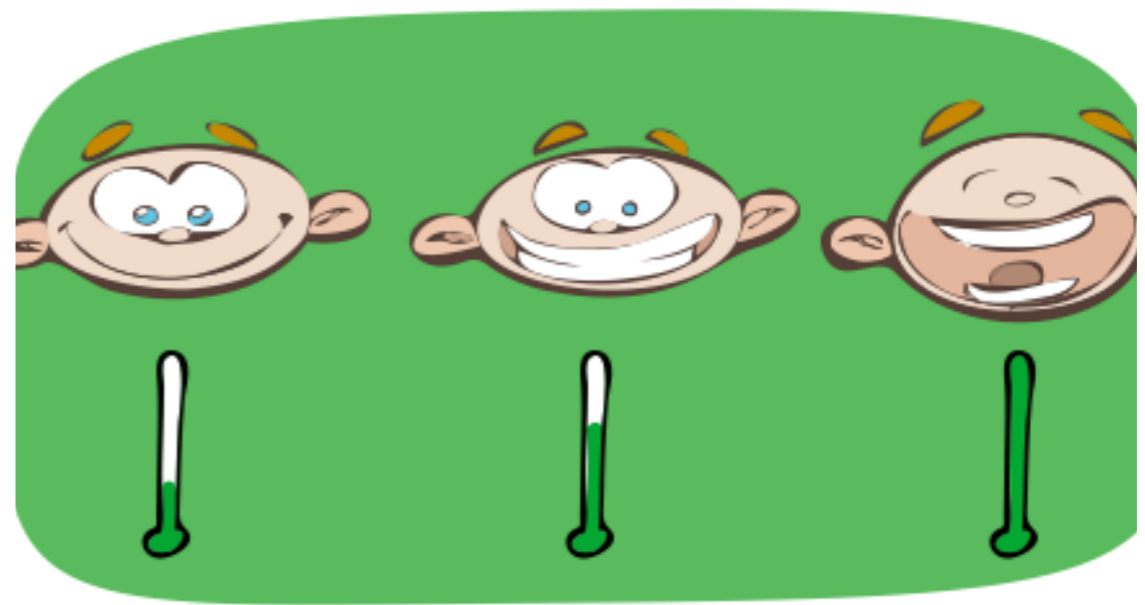
Engstelse for svimmelhet

- gå rundt og rundt en flaske på gulvet
- nr 1 er terapeut, skal prøve å hjelpe den i gruppa som har minst lyst til det til å gjennomføre



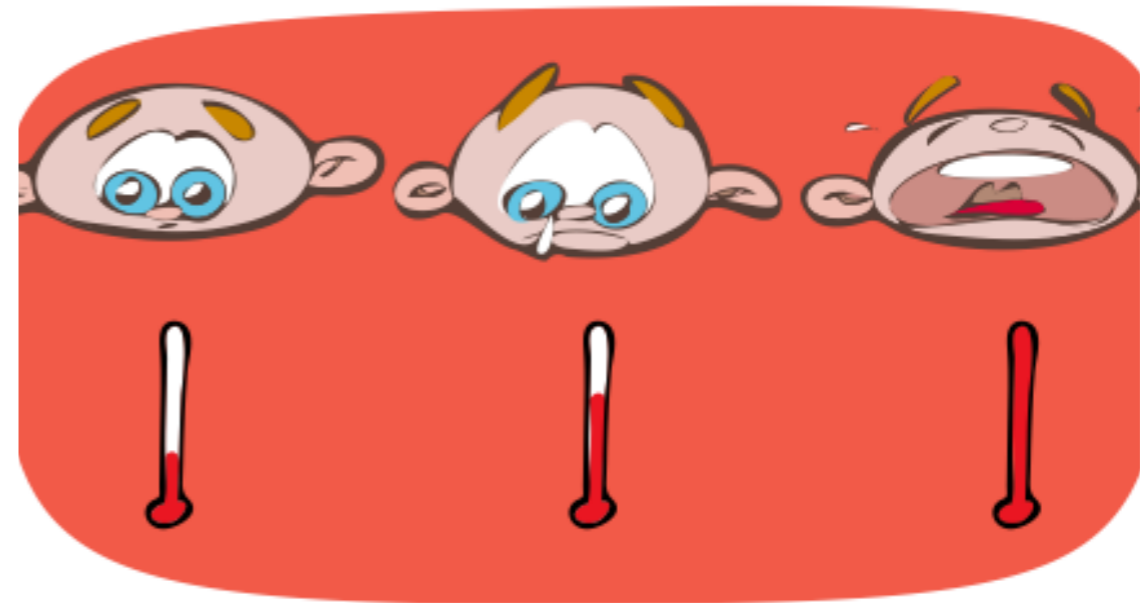
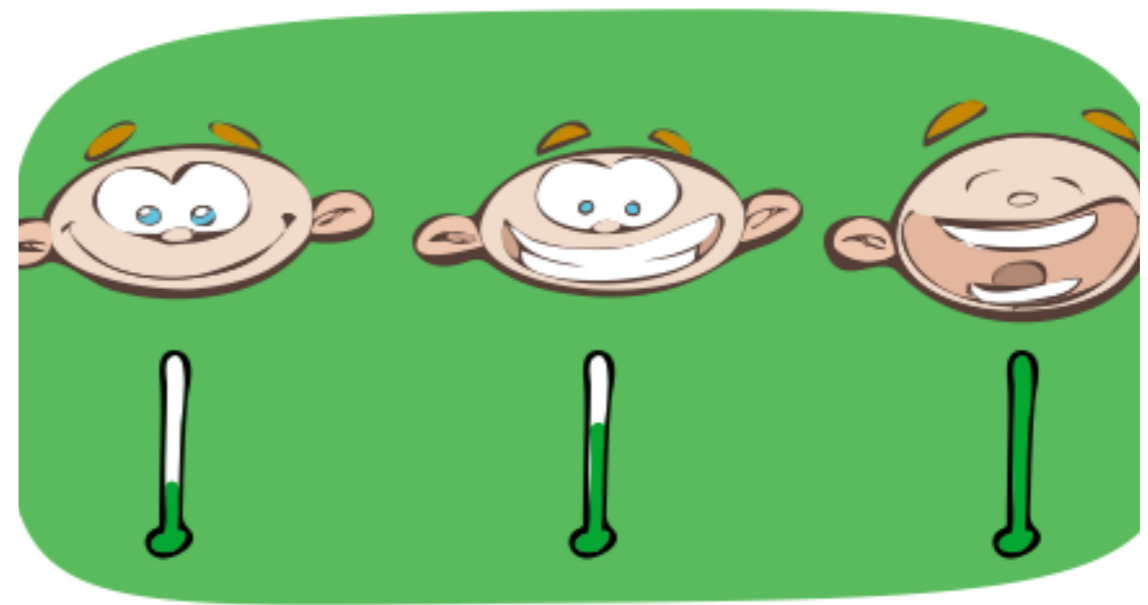
Engstelse for angstsymptomer

- Gjennomfør hyperventilasjon
- nr 2 er terapeut, skal prøve å hjelpe den i gruppa som har minst lyst til det til å gjennomføre



Engstelse for hjertebank

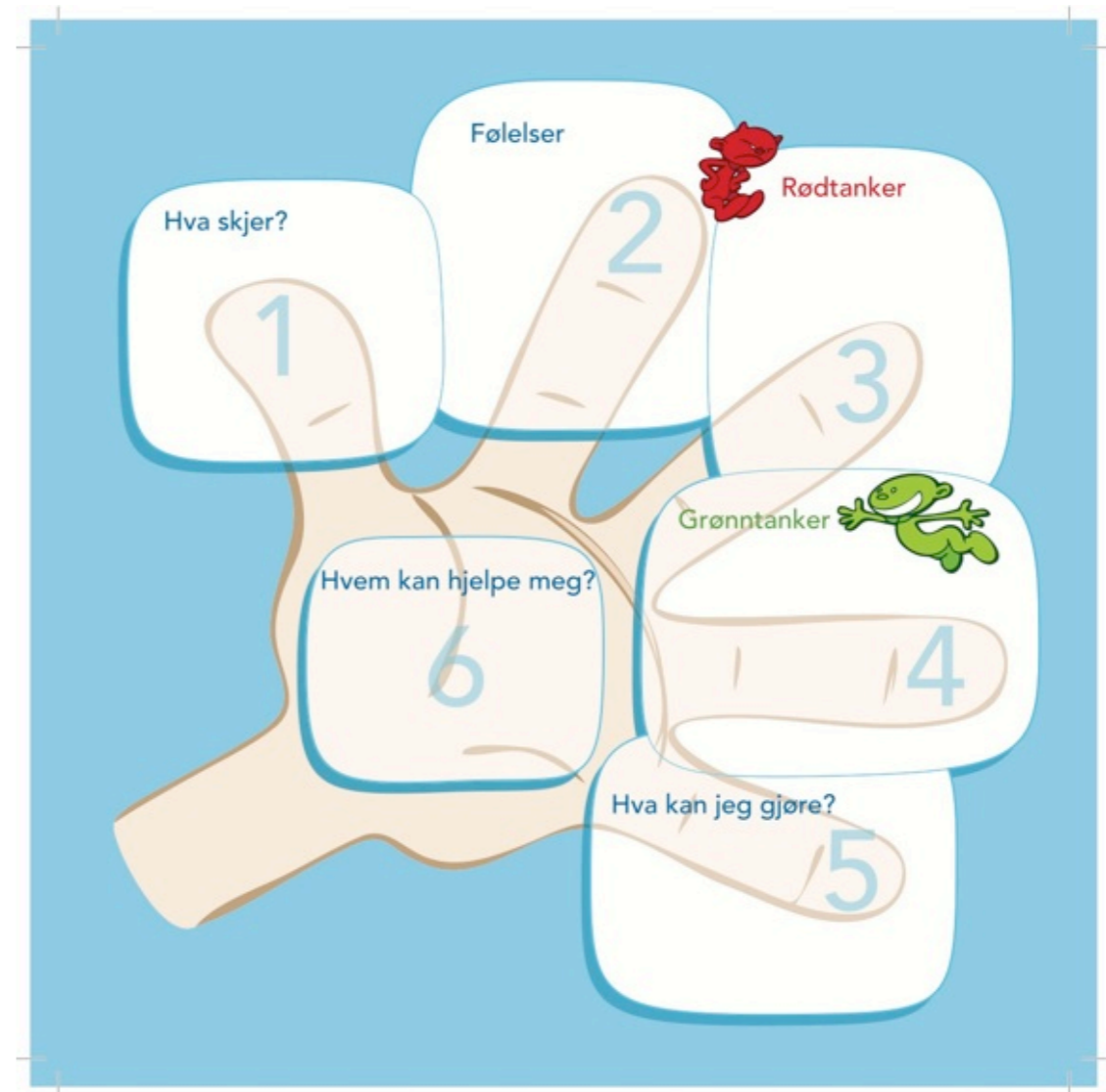
- Gjør spretthopp!
- nr 3 er terapeut, skal prøve å hjelpe den i gruppa som har minst lyst til det til å gjennomføre



TIME 4 (S)

1. Å gjøre feil

1. synge «Lisa gikk til skolen» falskt og legg inn noen feil ord
2. Lese høyt - stopp opp, les ord feil
3. Fortell om en hobby du har eller sak du brenner for, legg inn noen faktafeil
4. Forklar grunnen til at vi betaler skatt. Legg inn noen fremmedord som du bruker feil



Lag treningsplan, lysbilde

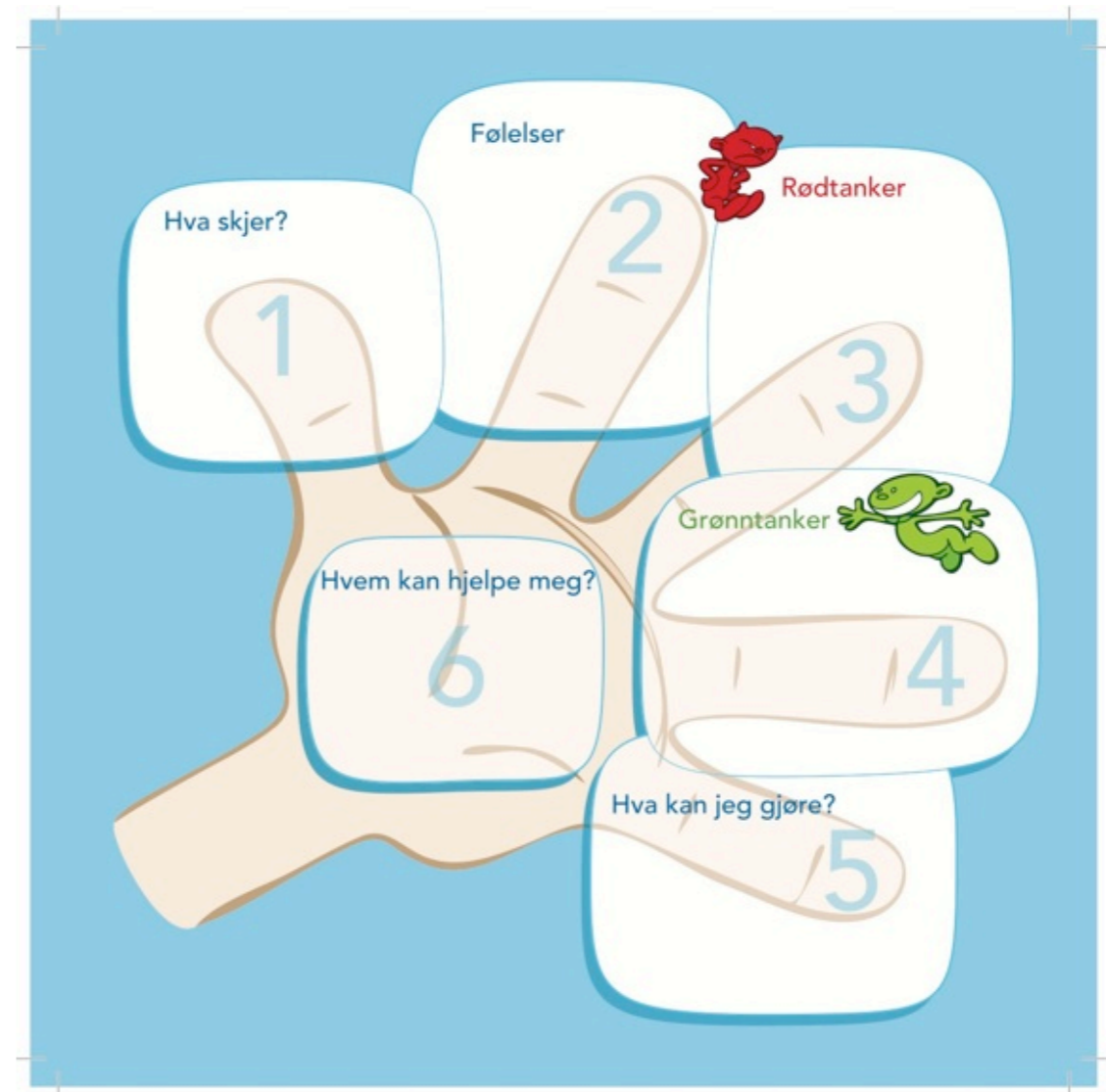
58

- Skriveoppgave, jobb en og en
- 3 min
- deretter gjennomgang muntlig i gruppa

LUNSJ-OPPGAVER

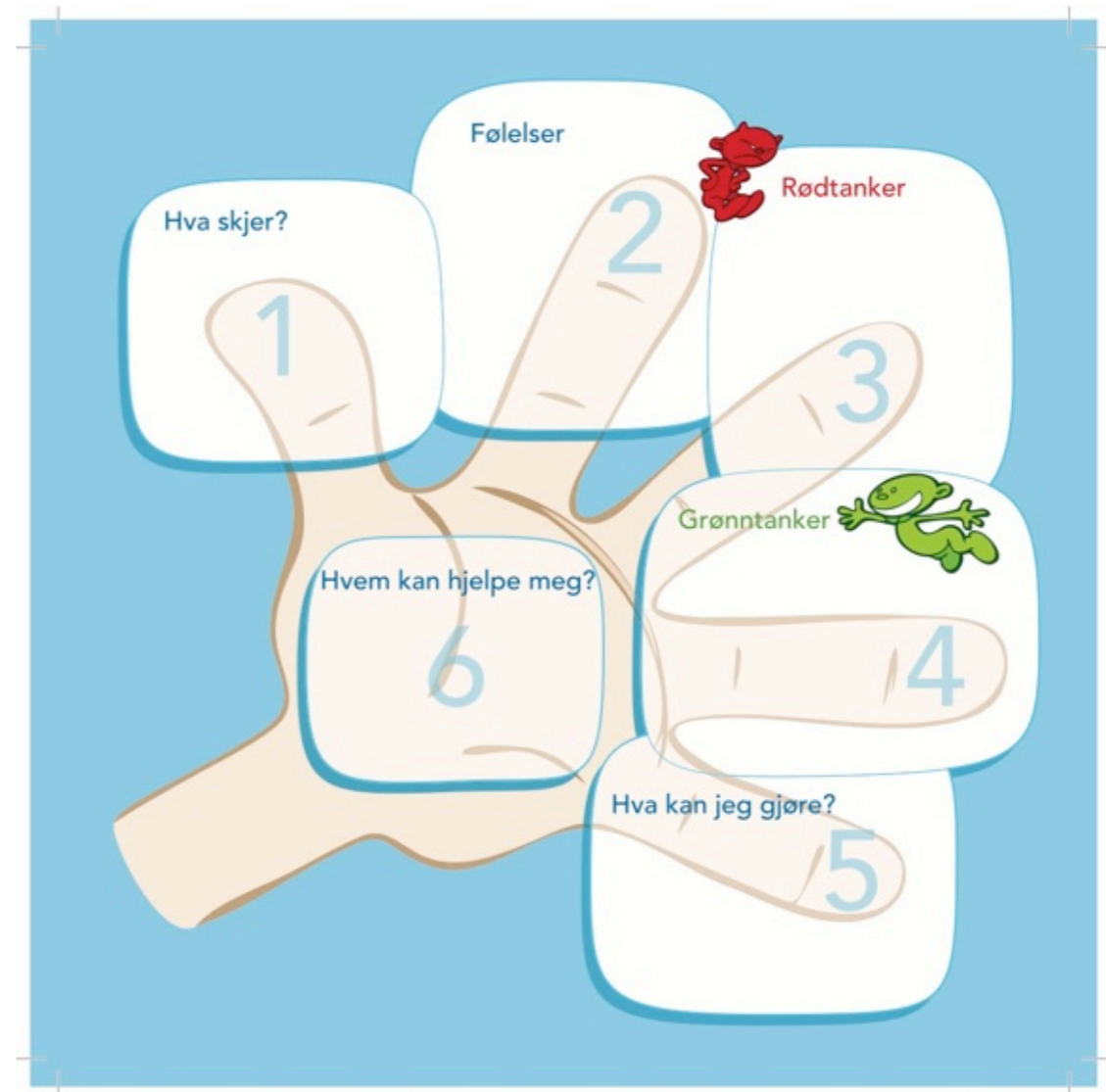
be om hjelp

1. be noen om å knytte skoreima di
2. Oppsøk resepsjonen, spør om du kan få noen kort gratis, og at du ikke har penger til porto, spør om du kan få gratis frimerke
3. Fyll ut hh i forkant



Å ikke være pen nok - hele gruppen

- rufse til håret
- genser bak frem
- smink deg med feil farge
- gjør noe annet «feil»
- fyll ut en hh



Telefonpåminning

Prøv ut telefonoppgaven

Jobb i par

- Utveksle telefonnr
- Den med navn senest i alfabetet går ut
- Den som er i rommet ringer den som har gått ut - 5 min samtale om treningen (se s 14 i manualen)
- Møtes her igjen om 10 min!



prøv ut sms

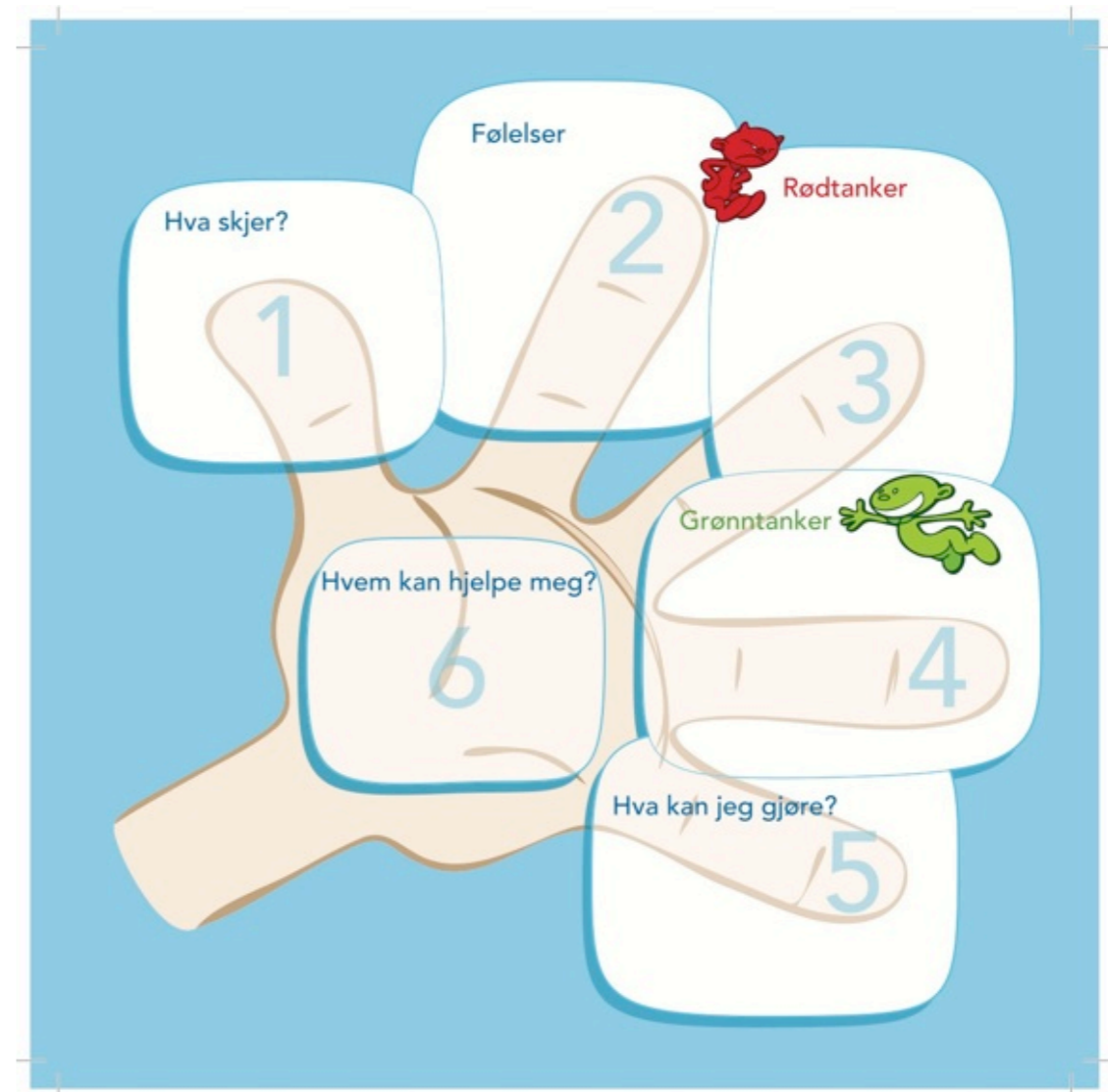
- se s 14, sms
- send en sms til Solfrid, Bente, Åshild, Jon, Anja, Gro Janne eller Asle
- etter at du har fått svar: følg det opp!



PAUSEOPPGAVE

Ta en kaffe/tekopp alene (s)

- Fyll ut en hjelpehånd der tommeltotten handler om å være alene (uten telefon) i ti minutter
- Finn en Kaffe/tekopp, ikke snakk med noen, sett deg for deg selv
- 10 min
- jeg låser her!



TIME 5

Komplimentsrunde

- Skriv på en grønn lapp noe ved den andre som du tenker kan hjelpe ham/henne til å våge mer og yte sitt beste i jobben som gruppeleder i VÅG
- Les opp til en om gangen
- Gruppeleder: Styr øvelsen. La en og en få alle sine lapper. Gi instruks i forkant (øvelsen handler om å gi - husk øyeblikkontakt og smil!) og å ta imot (husk øyeblikkontakt, smil, prøv å ta imot på ulike måter - med ekstra sikkerhetsatferd - og med stolthet!)

