

HJELPEHÅNDA for det sosiale og emosjonelle

av Dr. Solfrid Raknes, psykologspesialist

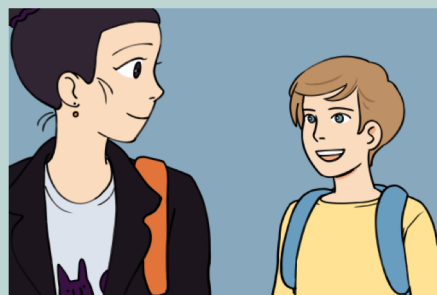


Agenda

Første økt: Hva vi skal gjøre + hvorfor + materiell

Andre økt: Hjelpéhånda - spillet

Tredje økt: Praktiske forhold ved gjennomføring av undervisning



PhD Solfrid Raknes

Fagutvikler, forsker og psykologspesialist



- **Innovator** behind a prize winning cognitive behavioral based psychosocial material widely used in school health services, schools and kindergartens (**Helping Hand**, Psychological First Aid, Vaag). Her **social and emotional learning programs** have been translated into 8 languages and used across cultural and economic divides in many countries, and implemented in 800 000 children in Norway and extensively in Lebanon
- Experienced **psychologist**, and **supervisor**. Since 2010 she has lectured extensively; more than 500 workshops for teachers, psychologists, GPs, psychiatric nurses , social workers
- Special interest: **Large scale implementation and e-learning & e-health** to improve access to psychosocial support for all children and adolescents
- Raknes is involved in a wide specter of **humanitarian projects** focused on reducing poverty and improving mental health
- Norwegian PhD; 4 years in Lebanon with Syrian refugees; based in **Washington DC and Dar Es Salaam in 2022**

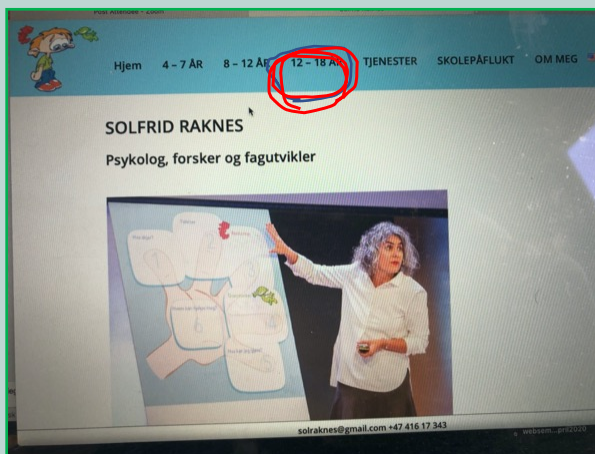
Trinn	Antall timer, opplegg til elevene	
1 - 3	Grønne tanker – glade barn, 18 økter	
4 - 7	Storskolens PF-opplegg, se http://solfridraknes.no/8-12-ar/undervisning-5-trinn/ Minst 4 skoletimer	 
8-10	Opplegg rundt spillet Hjelpéhånda http://solfridraknes.no/filer/Hjelpéhanda%20veileder_til%201korr.pdf Minst 10 skoletimer	

PF ressurser

solfridraknes.no

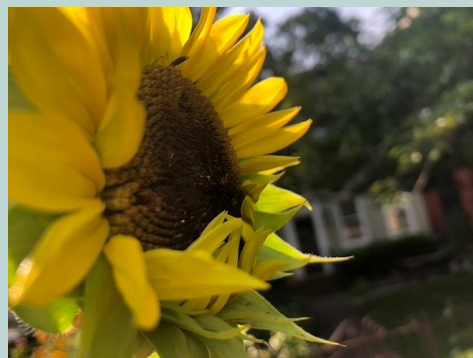
Ressurser for barn og hjelpere

- **10-timers undervisnings-opplegg for ungdomsskole**



HVORFOR FØLELSER OG TANKER PÅ TIMEPLANEN?

- For trivsel, læring og helse
- Livsmestring og folkehelse i rammeplanen
- Helsekunnskap kan utvikles gjennom systematiske tiltak - for folkehelsa

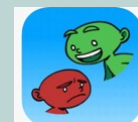


UNDERVISNINGSSOPPLEGGET HJELPEHÅNDA

- Et digitalt spill med ti scenarier
- 10 timers undervisning
- Lærerveiledning med introduksjoner, oppsummeringer, oppgaver og aktiviteter



ANBEFALES AV HELSEDIREKTORATET



Se FILM, 1 min

Eller

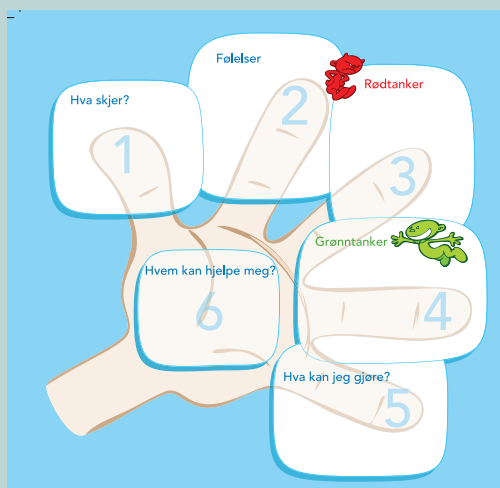
Gå inn i ett av scenariene!

HJELPEHÅNDA

1. Å holde presentasjoner
2. Å takle kritikk
3. Sosial avvisning
4. Mor har depresjon
5. Kjærlighetssorg
6. Fin nok?
7. Selvmordstanker
8. Mobbing
9. Selvhevdelse
10. Takle vonde minner



- **Trygg og gøy måte å lære på**
- **Skaper engasjement i klasserommene**
- **Sikrer at gode formuleringer rundt psykisk helse kommer frem til elevene, sikrer kvalitet i undervisningen**



- **Tommelen – Hva skjer?** Ta utgangspunkt i en enkeltsituasjon, og prøv å beskrive den nøytralt og presist.
- **Pekefingeren – Følelser** Sett ord på følelse(r), styrke 1–10
- **Langfingeren – Røde tanker.** Tanker som er irrasjonelle, lite hensiktsmessige og gjør vondt verre i situasjonen.
- **Ringfingeren – Grønne tanker.** Fornuftige og hjelpsomme tanker som gjør det lettere å takle situasjonen og motiverer deg til å ta gode valg.
- **Lillefingeren – Hva kan jeg gjøre?** Alt som kan gjøre deg glad og trygg på sikt. Råd du ville gitt til en venn i samme situasjon.
- **Håndflaten – Hvem kan hjelpe meg?** Hvem kan du snakke med, få råd av, hvem kan gi deg trøst?

Røde tanker



- gjør vondt verre i situasjonen
- hindrer deg fra å gjøre det du egentlig vil
- tar motet fra deg
- gjør deg mer sint, redd eller lei deg enn du har bruk for
- du kan tro mer eller mindre på dem

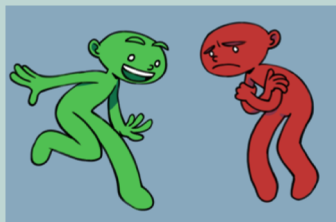
11

Grønne tanker



- hjelpsomme
- gjør deg mer glad, trygg og selvsikker
- hjelper deg til å gjøre det du egentlig vil
- en måte å vise seg selv og andre omsorg
- du kan tro mer eller mindre på grønn tankene

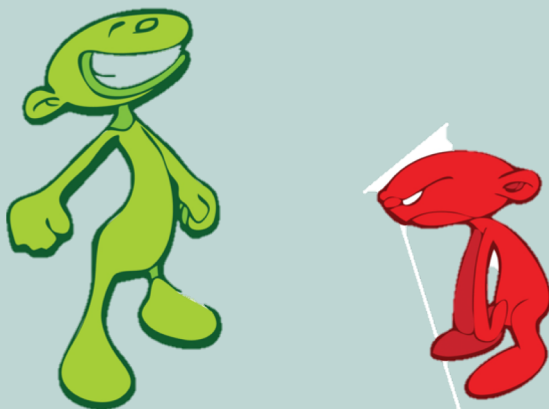
LA RØDTANKER KOMME OG GÅ



- 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 grønnntankene selv om rødtankene sniker seg på!

13

Å stille spørsmål til rødtanker

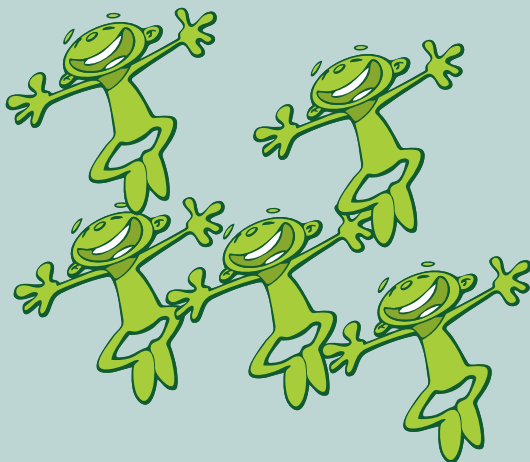


- Hva ville du ha sagt til en venn i lignende situasjon?
- Kan det være en rødtanke?
- Er det godt for deg å tenke slik?
- Hva kjenner du i kroppen din når du tenker på det?
- Hva kan du tenke for å tørre mer av det du ønsker?
- Hva ville ... tenkt for å tørre det?
- Hva ville en rollemodell ha tenkt i en slik situasjon?

14

LA GRØNNE TANKER BLOMSTRE

Automatisering av nye tanker er endring av vaner, det krever repetisjon over tid

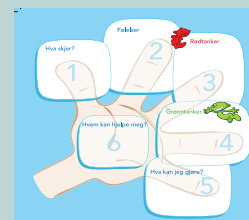


- ✓ Gjenta grønntankene ofte
- ✓ Bruk Grønn som påminner
- ✓ Lag egne påminnere på skjermsparer, send grønntanke meldinger til deg selv og venner!
- ✓ Prøv å handle i tråd med grønntankene og snakk med noen om de ny erfaringene

15

Hovedmål med Hjelpenhånda

1. Økt bevissthet om følelser og tanker
2. Økt bevissthet om forhold mellom situasjon, følelser, tanker og atferd
3. Lære om om negative automatiske (røde) tanker og hjelpsomme (grønne) tanker
4. Styrke og fremme mestringsstrategier for bruk i emosjonelt krevende situasjoner
5. Fremme sosiale ferdigheter, inkludert kommunikasjonsferdigheter



Presentasjonsangst	Lære at frykt for presentasjoner kan reduseres ved å øve, og at å gjøre feil er en nødvendig del av å øve for å bli flinkere til noe.
Takle kritikk	Lære hvordan gi og motta kritikk på måter som letter læring og styrker relasjoner.
Takle avvisning	Øke bevisstheten om den indre samtalen, og hvordan vi kan snakke oss selv opp og ned. Styrke ferdigheter til å ta kontakt med folk og utvikle gode relasjoner.
Mamma er deppa	Øke helsekunnskap og reduser stigma om depresjon. Lære å gjenkjenne pessimistiske og optimistiske tankemønstre. Lære å stille spørsmål ved ikke-hjelpsomme tanker og tankemønstre.
Kjærlighetssorg	Øke bevisstheten om viktigheten av sosial støtte og aktive mestringsstrategier når man rammes av smertefulle tap.
Fin nok?	Bli klar over hva du liker med deg selv og andre, og få erfaringer med å snakke om det. Øve på å gi og motta komplementar.
Mobbing og rasisme	Øke styrken til å kjempe mot mobbing, trakassering og rasisme.
Selvordstanker	Øke bevisstheten om behov for støtte om selvmordstanker dukker opp, og øve på hvordan støtte venner i vanskelige tider.
Vonde minner	Øke bevisstheten om hvordan traumatiske minner kan skape vansker, og lære at en ikke-dømmende holdning til følelser kan gjøre det lettere å leve i fred med fortiden.
Tørre å si ifra	Lær om gruppepress, og reflekter over verdien av å stå opp for det du mener er riktig.

Hva sier ungdom som har brukt spillet?

Jeg har lært hvordan jeg kan hjelpe venner i vanskelige situasjoner, for eksempel ved mobbing, kroppspress og vansker med foreldre

Spillet er nyttig, relevant og viktig. Jeg anbefaler det til alle vennene mine!

Eg har blitt litt klokare på kva slags val eg skal ta.

Lærerikt å få tilbakemeldinger på hva som kan være lurt å si og hvorfor.

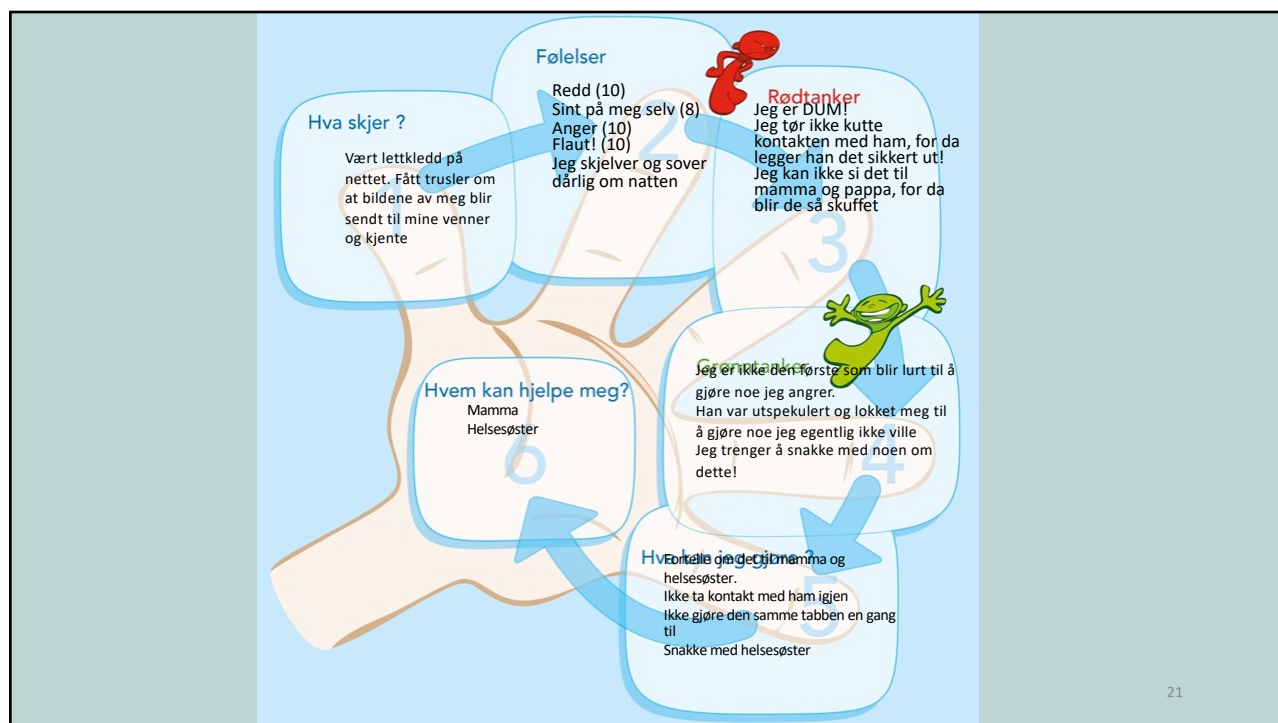
Jeg har lært at du må sette spørsmål til tankene dine.

I he lært at i ikkje e alæne

Eg har lært å sette ord på følelser.

Jeg har lært hvordan håndtere stress





21

HVA GJØR BARN MINDRE SÅRBARE?

- Lære **språk** for følelser og det de tenker på
- Bevissthet og oversikt over følelser og tanker
- Gode problemløsningsstrategier
- Finne mening, tilhørighet
- Be om hjelp når det trengs



22

HEALTH LITERACY - HELSEKUNNSKAP

HEALTH LITERACY HEALTH LITERACY HEALTH LITERACY **HEALTH LITERACY**
 HEALTH LITERACY *HEALTH LITERACY* HEALTH LITERACY
HEALTH LITERACY HEALTH LITERACY HEALTH LITERACY
 HEALTH LITERACY HEALTH LITERACY HEALTH LITERACY HEALTH LITERACY
 HEALTH LITERACY HEALTH LITERACY HEALTH LITERACYV HEALTH LITERACY
 HEALTH LITERACY HEALTH LITERACY *HEALTH LITERACY* HEALTH LITERACY
 HEALTH LITERACY HEALTH LITERACY HEALTH LITERACY HEALTH LITERACY
 HEALTH LITERACY HEALTH LITERACY **HEALTH LITERACY** HEALTH LITERACY
 HEALTH LITERACY HEALTH LITERACY HEALTH LITERACY HEALTH LITERACY
HEALTH LITERACY HEALTH LITERACY HEALTH LITERACY
HEALTH LITERACY

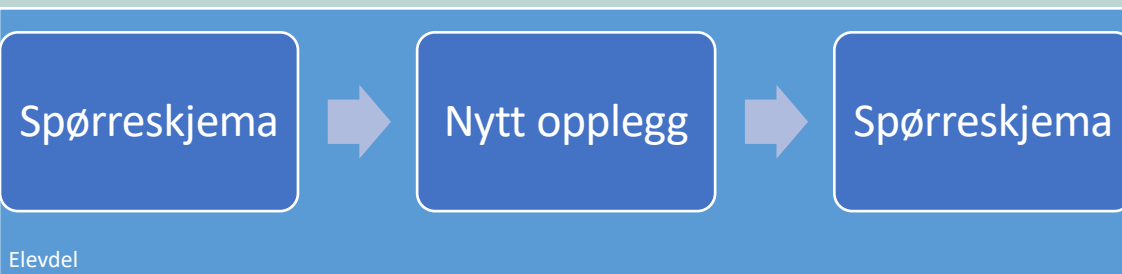


23

IMPLEMENTERING & EVALUERING

Skoletilsatte

1. Tverrfaglig ressursgruppe Hjelpenhånda/psykologisk førstehjelp
2. Opplæring av skoletilsatte i Hjelpenhånda
3. Bruk i klassene gjennom skoleåret
4. Erfaringsdeling/veiledning gjennom skoleåret
5. Evaluering



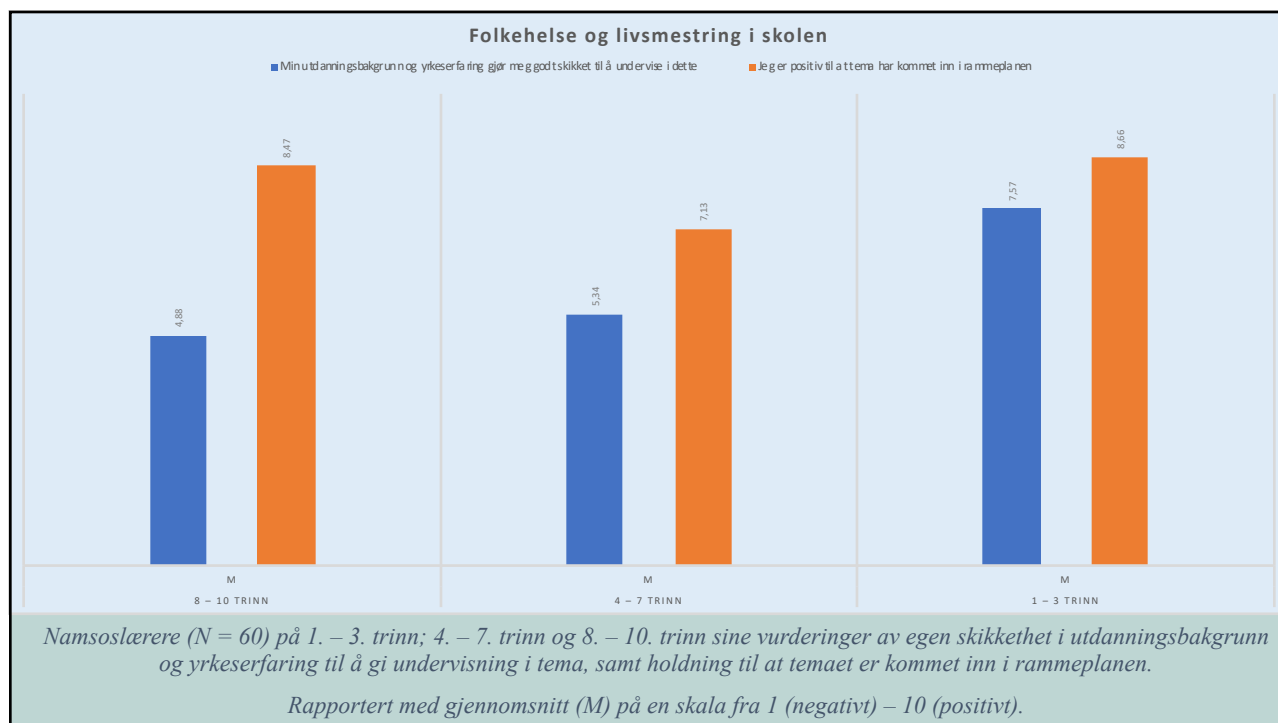
Tid	Tema/gjeremål
August!!	
12. august	OPPLÆRING lærere
	Pre-test (spørjeundersøking til elevane og lærarane)
aug – 30. sept	Scenario 1
	Scenario 2
okt	Rettleiing med Solfrid
1. nov – 20. jan	Scenario 3
	Scenario 4
	Scenario 5
	Rettleiing med Solfrid
20. feb – 15. mars	Scenario 6
	Scenario 7
	Rettleiing med Solfrid
1. april – 1. mai	Scenario 8
	Scenario 9
	Scenario 10
ca 1. mai	Post-test (spørjeundersøking til elevane)
Før 10. mai	Evalueringssamtale med Solfrid

Lærere om sin bakgrunn for å undervise ...

Folkehelse og livsmestring

Vær snill å angi hvor enig/uenig du er i følgende påstander.

- Jeg er positiv til at tema har kommet inn i rammeplanen
- Min utdanningsbakgrunn og yrkeserfaring gjør meg godt skikket til å undervise i dette



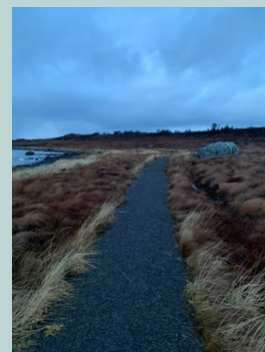
Hva sier lærere som har brukt spillet?

Vi har fått mange fine diskusjoner i klassen, og klassemiljøet har blitt enda bedre.

Mange lærere er lite vant til å snakke med elevene om alvorlige tema. Hjelpemånda gjorde slike samtaler naturlige. Jeg så at både lærerne og elevene ble mer fornøyde mens de jobbet med den.

Å bruke spill i undervisning

*Er som å dra på felt-tur:
Læring skjer typisk hvis
turen er godt **planlagt**,
man får en god opplevelse
underveis og måten man
jobber med inntrykkene på
i etterkant er avgjørende
for hva som blir sittende
igjen*



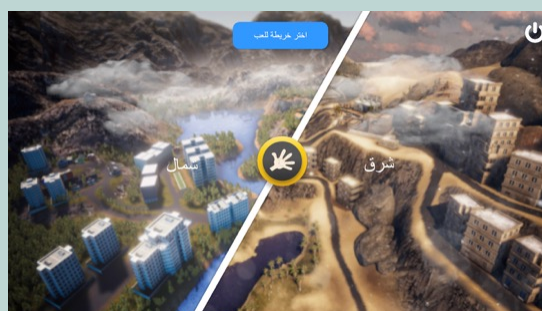


På arabisk, engelsk, ukrainsk og bokmål,
nynorsk og fransk

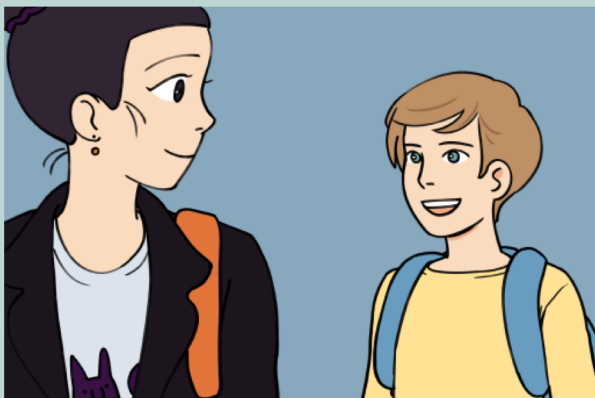
Norsk: online-spill



Arabisk: App



Fire hovedpersoner



Nora og Adam



Mona og Rami



Veiledningen: Fokus på gjennomføring, pedagogiske begrunnelser for valgene vi tar

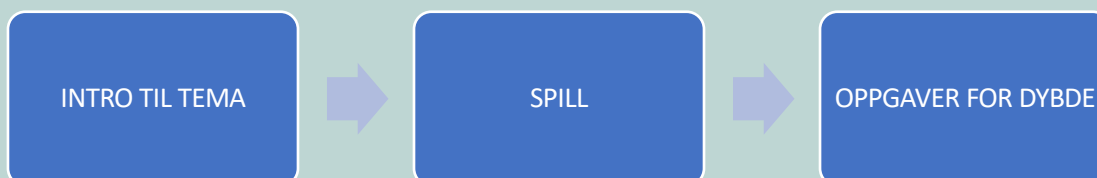
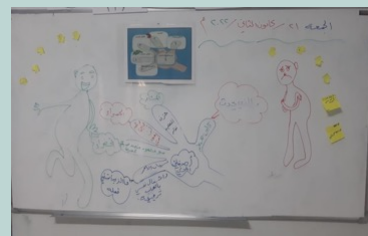
- Hvordan **introdusere temaet**?
- Hvordan bruke selve **spillet**? (individuelt, parvis, i små grupper eller hele klassen sammen?)
- Hvor mye **tid** bruke på spillingen vs prat og oppgaver før og etter?
- Hvilke **oppgaver** velge **etter** at de har spilt?
- **Struktur** i timen

Valg bør tas utfra læringsmål, (tematikk, hva klassen trenger trening i, helheten for læring)

Veilederen gir rom for at du tar mange valg – utfra slik du liker å jobbe som lærer, og hva du tror og vet kan fungere godt i din klasse

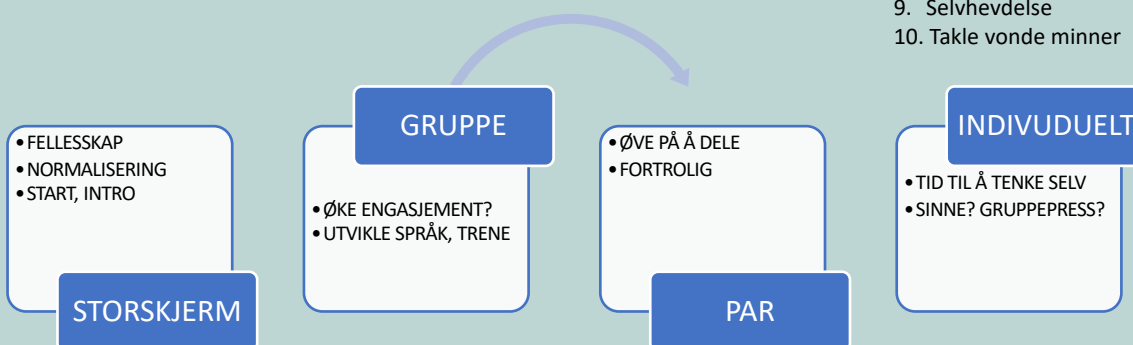


STRUKTUR I TIMEN



STORSKJERM/GRUPPE/ PAR/INDIVIDUELT?

1. Frykt for presentasjoner
2. Å takle kritikk
3. Sosial avvising
4. Mor har depresjon
5. Kjærlighetssorg
6. Fin nok?
7. Selvmordstanker
8. Mobbing
9. Selvhevdelse
10. Takle vonde minner



ULIKE LÆRINGSSTILER OG -PREFERANSER FOR ULIKE ELEVER

Spille på storskjerm, felles svar

- Lærer har god kontroll
- Hver enkelt elev får hørt mye på andre og på læreren
- Hver enkelt elev får gjort og snakket lite
- Spillet tar lang tid - lite tid til dybde-lærings oppgaver?
 - Kanskje t 1 – for eksempel, skjønnspillet?
 - Kanskje timen om t.7 om selvmordstanker?
 - Kanskje t4, mamma er deppa, 110 vonde minner?



Grupper på 3 – 5 elever

- Elevene får spilt, drøftet, hjulpet hverandre
- Ofte mer engasjement enn ved individuelt arbeid og ved storskjerm
- Gruppeklima er en treningsarena
- Spesielt gunstig ved tema der ungdommene har nytte av å øve på å formulere seg og høre på hverandre, eksempelvis hjelpe venner med selvmordstanker
- Kanskje t 6, 7, 8 og 9?



Parvis

- En trygg måte å lære på
- Engasjement
- Sterke elever hjelpe svakere elever
- Tematikk som er intim, eksempelvis avvisning (t3) (kjærlighets)sorg (t 5)



Individuelt

- Gir tid til refleksjon, vende blikket innover i seg selv
- Gi rom til konsentrasjon
- Gjøre systemet til sitt eget
- Lov å gjøre feil uten at noen ser på, kan øke tryggheten?
- Man kan gå tilbake i spillet, gjøre det om igjen, rekke å utforske mer i spillet
- Kanskje t 2 (takle kritikk) og 9 (gruppepress)?



Eksempel på gjennomføring, Scen 1



PRESENTATION ANXIETY

First I placed myself on a chair in the midst of the classroom and introduced myself. Then I invited the students to go into “the hotspot” and present themselves for the other students.

Two students accepted the challenge, the others did not want to. Then I divided the students in groups of 3 – 4, and they played the game about Nora who was scared of giving presentations. After they had played the scenario, I drew the Helping Hand on the whiteboard. The students used their own hand to share their feelings and thoughts about giving presentations. Then I asked them to make a presentation of themselves from “the hot spot”. Before the session was completed, they had all presented themselves. It was a wonderful start of the program!

Main learning goals, Session 1

Learn that fear of presentations can be reduced by practice, and that making mistakes is a necessary part of improving presentation skills.



Redd for å holde presentasjoner

Lag en treningsplan for å redusere engstelse for å holde presentasjoner.

Bruk disse rådene under utarbeidelse av planen:

- Oppsøk gradvis det du er redd for i stedet for å unngå det
- Øv ofte, helst hver dag
- Øv på å tåle å gjøre feil! Alle som er flinke i noe, har gjort mange feil

Noras TRENINGSPLAN

Hver dag til neste gang

Svare på spørsmål i timen / si noe faglig minst en gang hver dag jeg er på skolen

En gang til neste gang

*Holde presentasjon uten manus for Adam
Holde en presentasjon for klassen. Snakke høyt og tydelig, så fritt jeg klarer*

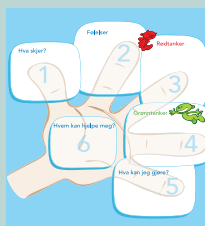
Påminnelser

Se på grønntankene over senga og la dem poppe opp på mobilen hver morgen



Fyll ut en hjelpehånd, Scen 1

- Tenk på **en** situasjon der du var overdrevent redd for noe. Tegn en hjelpehånd og fyll den ut for å få oversikt over hvordan du følte, tenkte og hva du gjorde for å tørre til tross for at du var redd!



Scenario 2: TAKLE KRITIKK



Timen skal få elevene til å reflektere mer rundt hvordan man tar imot og gir kritikk.

Måten kritikk håndteres på, kan påvirke relasjoner, læring og trivsel. Å lære av kritikk og å gi vennlig, konstruktiv kritikk er noe man kan øve seg på. Det er en evne som er nyttig ikke bare i nære relasjoner, men også i samarbeidsrelasjoner på skole og i jobb.



Scen 2, Takle kritikk, eksempel



- I started the session with pretending I was an angry father at home, yelling and accusing my children for wasting all their time on their phones. All my students could identify with the theme, and gladly wanted to share similar stories from their homes. The theme about not being understood by their parents is high frequent among my students.
- The introduction was a wonderful way to introduce the theme of how to handle criticism, and made my students eager to play the scenario about Nora and her father. They played groups wise. After the game, they completed a Helping Hand individually on paper, about a time when they had received critique. Then we roleplayed bad and good ways to offer and receive critique. A fun and important session!

Eksempel på oppgaver i etterkant av spillet

- **Rollespill:** Be elevene jobbe i grupper og lage et lite skuespill der man får kritikk på ulike måter: Først på en uinteressert måte, så på en sint måte, på en sarkastisk måte, på en anklagende måte, på en måte der den som gir kritikk, fremstiller seg selv som et offer. Og på ulike positive måter!
- Tenk på en situasjon der du kritiserte andre. Hva var formålet med kritikken? Kunne du formulert deg på en bedre måte, valgt et annet sted, en annen tid?
- **Fyll ut en hjelpehånd.** Tenk på en situasjon der du ble kritisert, eller der du ga kritikk. Fyll ut en hjelpehånd for å kartlegge følelser og tanker.

FORSLAG TIL SPØRSMÅL FOR DRØFTING

- Er kritikk nødvendig?
- Hvordan kan en gi tilbakemelding uten å være sårende?
- Finnes det noen typer kritikk man burde ignorere?
- Finnes det noen ting en ikke har rett til å kritisere andre for?

Hvordan utvikles følelses- og tankebevissthet?

1. Tid til innlæring av prinsipper og begreper
2. Bruk i reelle situasjoner
3. Mange repetisjoner

Følelsesbevissthet



- Å gjenkjenne
- Å tolerere og akseptere
- Å uttrykke med kroppen
- Å uttrykke med ord
- Mine og andres følelser
- Ulike type følelser
- Ulik følelsesstyrke (0-10)

51

Følelser er drivkrefter, de gir motivasjon



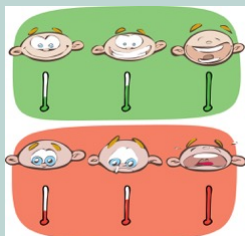
- Glede – gir energi, lyst å fortsette
- Redsel – får lyst å unngå
- Nysgjerrighet – stimulerer læring
- Tristhet – refleksjon og omsorg.
- Skam – får lyst å gjemme, skjule
- Stolthet – får lyst å ta plass
- Skyld – får lyst å gjøre godt igjen
- Avsky – får lyst å holde avstand
- Sinne – får lyst å kjempe, angripe
- Sjalousi – for å bevare forhold
- Misunnelse – lyst på mer/annet

52

SPRÅK FOR FØLELSER

ORD I FAMILIEN GLAD

- Type 1: De vanligste ordene
- **Type 2: Mindre vanlige ord, ofte brukt i tekst**
- Type 3 ord – uvanlige, ofte forklart i tekst når brukt



- *Kan dere flere ord for glad i ulike nyanser?*
- Forventningsfull, fornøyd, lykkelig, ivrig, entusiastisk, oppglødd, inspirert, engasjert, energisk, avslappet, tilfreds, opplagt, lettet, trygg, ubekymret, sorgløs, blid, munter, strålende, begeistret, frydefull, henrykt, øm, kjærlig, kjælen, varmhjertet, åpen, myk, omsorgsfull, jublende, lettet, fri, håpefull, munter, optimistisk, ovenpå, sprudlende, tilfreds ... og flere?
- **Ukens ord på oppslagstavla...?**

53

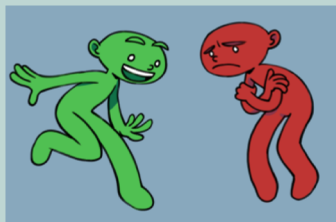
Utvikling av tankebevissthet



- identifisering av tanker
- toleranse for tanker
- verbale uttrykk for det *en selv* tenker – og evne til å oppfatte hva andre ønsker å formidle

54

LA RØDTANKER 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 grønn tankene selv om rødtankene sniker seg på!

55

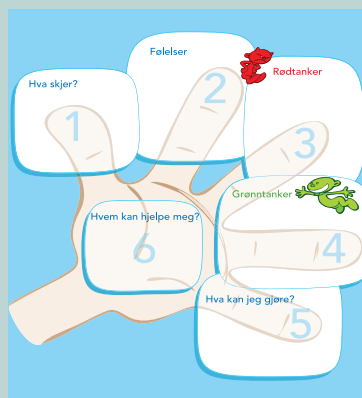
Å styrke grønn tanker: automatisering,
nye vaner



- Skriv dem opp/tegning/bilde på steder du ser dem ofte, som på telefonen eller skjermspareren på dataen, over senga
- Del tankene med lærer, klassen, venner og familie som kan "heie" på deg/dere
- Bestem deg for å gi grønn tankene mer makt og plass
- Bruk Grønn som påminner

56

FYLL UT EN HJELPEHÅND (10 MIN) – klar til å deles på skjerm

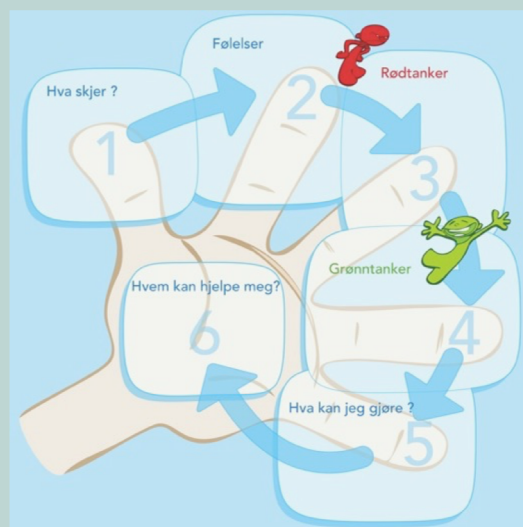


- **Hva skjer:** «*Neste uke skal jeg undervise om selvmordstanker*»
- **Følelser:** Mest sint, trist, redd? Hvor sterkt, fra 0 – 10? Hva merker du i kroppen?
- **Rødtanker:** identifiser tanker som vanskeliggjør oppgaven for deg
- **Grøntanker:** Hva kan være bedre for deg å tenke?
- **Gjøre:** Hva kan du gjøre i forkant? I timen? Etterpå?
- **Hjelpere:** Hvem kan hjelpe deg og hvordan?

57

Ekstra nyttig

- Enkelsituasjoner der barnets **tanker** skaper vansker
- Når barnet/familien/skolen er innstilt på å endre reaksjonsmønster, skape nye vaner
- Engstelse
- For å få frem, dokumentere UNGDOMMENS STEMME



58

Hva er en god situasjon å starte fra?

- Hva står på tommeltotten...?

- Relevant
- Konkret
- Avgrensbar (tid, sted, en ting om gangen)
- Mulig å gjøre endre
- Rask å gjøre endring i forhold til (optimisme, håp om bedring)
- Kan øves på mange ganger til neste gang (treningstro- og erfaring)



59

Når ta fram Hjelpéhånda?

- Bruk hjelpéhånda ofte, la den henge fremme
- Bruk hånda når noe emosjonelt skal forberedes
- Bruk den til å snakke om noe som har vært vanskelig



Ikke bruk hjelpéhånda når det "koker som verst", da er det lite omløp cortex, vanskelig å lære noe nytt.

Solfrid Raknes PF

Å stille spørsmål til rødtanker



- Hva ville du ha sagt til en venn i lignende situasjon?
- Kan det være en rødtanke?
- Er det godt for deg å tenke slik?
- Hva kjenner du i kroppen din når du tenker på det?
- Hva kan du tenke for å tørre mer av det du ønsker?
- Hva ville ... tenkt for å tørre det?
- Hva ville en rollemodell ha tenkt i en slik situasjon?

61

Hjelpehånda

Fyll ut en Hjelpehånd:

Eksempel:

...skal bruke verktøyet på foreldremøte. SKRIV – 10 minutter.



62

- **Hva skjer:** Beskriv situasjonen nøytralt og konkret.
- **Følelser:** Sint, trist, redd...? Hvor sterkt, fra 1 – 10? Hva merker du i kroppen?
- **Rødtanker:** Finn ord og bilder som henger sammen med og forsterker vanskelige følelser.
- **Grøntanker:** Hva kan være bedre å tenke?
- **Gjøre:** Hva kan du gjøre om du følger de grønne tankene?
- **Hjelpere:** Hvem kan hjelpe og hvordan?

