

FØLELSER

Psykisk
helse

Undervisningsopplegg for 5.-7. trinn, 90 minutter



FRYKT SINNE TRISTHET

Samarbeid mellom

 Røde Kors

 NRK

OM PROSJEKTET

Dramaserien om følelsene sint, trist og redd er et samarbeidsprosjekt mellom Røde Kors og NRK Super. Målet er å gi barn og unge inspirasjon og verktøy til å ta opp følelser og vanskelige tanker; gi skolene og foreldre verktøy til å snakke om følelser og psykisk helse med barn; og minske stigma og tabu knyttet til å snakke om følelser og psykisk helse.

I tillegg til dramaserien har Røde Kors, i samarbeid med RVTS Øst, utarbeidet et undervisningsopplegg knyttet til de tre filmene.

Filmene sendes på NRK Super under deres temadager om psykisk helse 12., 13., og 14. november 2018.

I etterkant av temadagene vil filmene ligge tilgjengelig på www.nrksuper.no og www.rodekors.no/psykiskhelse.

I tillegg til filmene vil du på Røde Kors sine sider også finne dette undervisningsopplegget og andre ressurser knyttet til tematikken.

OM FILMENE

Filmene kan ses sammenhengende eller hver for seg, og gir en god inngang til å snakke om følelser generelt, og frykt, sinne og tristhet spesielt. Dersom barna ser filmene sammen med voksne kan det bli en fin samtale i etterkant.

OM DETTE UNDERVISNINGS- OPPLEGGET

Undervisningsopplegget er et supplement til filmene og er et pedagogisk verktøy med forslag til spørsmål som kan stilles i etterkant av hver film.

Her finner du også fakta om de tre ulike følelsene, tips til barn som er redde, triste eller sinte, og annen relevant informasjon.

Materialet er ment som veiledning, forslag og inspirasjon. Opplegget er utformet med tanke på 5.–7. trinn på barneskolen, men kan også være et nyttig verktøy for samtaler med noe yngre barn.

INNHOOLD:

Psykisk helse i skolen - Til lærere	3
Undervisningsopplegg: Om følelser	4
Verktøy - Før dere begynner	5
Episode 1: Frykt	6
- Fakta om frykt	7
- Gjenfortelling	8
- Frykt er normalt	8
- Vanlige reaksjoner på frykt	9
- Å hjelpe seg selv og andre	10
- Gode tips	12
Episode 2: Sinne	13
- Fakta om sinne	14
- Gjenfortelling	15
- Frykt er normalt	15
- Vanlige reaksjoner på frykt	16
- Å hjelpe seg selv og andre	17
- Gode tips	18
Episode 3: Tristhet	19
- Fakta om tristhet	20
- Gjenfortelling	21
- Frykt er normalt	21
- Vanlige reaksjoner på frykt	22
- Å hjelpe seg selv og andre	23
- Gode tips	24
Tips, Smart App	25

Undervisningsopplegget er laget av Røde Kors og Belinda Ekornås i RVTS Øst. Røde Kors vil takke elever og lærere på 7. trinn ved Sjøskogen skole i Ås for testing av opplegget.
Foto: NRK, Animasjoner/illustrasjoner: Racecar AS

PSYKISK HELSE I SKOLEN

– hvorfor snakke med barn og unge om følelser

Røde Kors er bekymret for at flere barn og unge opplever psykiske problemer, stress og press i tidlig skolealder. Å gi barna kunnskap om egne følelser og egen psykisk helse er viktig for å motvirke dette. Skolen er en arena hvor vi kan treffe bredt og tidlig med forebyggende tiltak. Ved å gi barna kunnskap om følelser, vil de bedre kunne forstå seg selv, møte og mestre livets utfordringer, og ta gode valg for eget liv.

Kunnskap om følelser kan også ha betydning for klassemiljøet. Dersom det er rom for å vise og snakke om følelser i klassen, og elever og lærere har gode strategier for å håndtere disse, vil elevene kjenne trygghet, tilhørighet og mestring. Dette er med på å skape et helsefremmende klassemiljø.



Det er nyttig livskunnskap å lære seg å kjenne igjen, forstå, håndtere og snakke om følelser, men det er viktig å påpeke at når vanskelige følelser og tanker ikke går over, så må barnet ha hjelp. Også når det er ytre forhold som gjør at barnet har tanker og følelser som er vanskelige (overgrep, vold, sykdom, mobbing, ensomhet etc.), så skal barnet ha hjelp. Ta kontakt med hjelpeapparat/barnevern dersom du er bekymret for et barn.

TIL LÆRERE

Tips til forberedelse til undervisning om følelser

For å forberede deg til dette opplegget anbefaler vi at du leser gjennom faktaboksene til de ulike følelsene, ser gjennom de tre filmene, og går nøye gjennom alle spørsmålene og de veiledende kommentarene slik at du vet hva som kommer. Det er også nyttig å tenke gjennom hva som trigger dine egne følelser og hvordan du reagerer på dem. Det at du deler av egne erfaringer underveis, kan gjøre det lettere for elevene å forstå seg selv og andre.

Du kjenner elevene dine best. Tilpass språket i opplegget slik at de forstår det som blir sagt.

Informér gjerne helsesykepleier på skolen om at du skal holde et undervisningsopplegg om følelser for klassen din. Kanskje vil noen av elevene ønske å snakke med ham eller henne i etterkant.

Gjør alle praktiske forberedelser, slik at du har alt materiell klart som skal deles ut og brukes i undervisningen. Dette inkluderer PC med internett-tilgang og høyttalere, samt en papirrull og tre forskjellige tusjer. Vi har også laget noen tips til hva barn kan gjøre hvis de er redde, sinte, eller triste. Dette kan være fint å dele ut til hvert av barna. I tillegg til at tipsene står i dette heftet kan de også lastes ned separat på www.rodekors.no/psykiskhelse

UNDERVISNINGSPLEGG OM FØLELSER

Hver film er på mellom 5 og 7 minutter og handler om tre ulike følelser: frykt, tristhet og sinne. Filmene har brukt humor og overdrivelse som virkemiddel for å ha en bred appell, men åpner på en fin måte for en dypere refleksjon rundt følelsenes opplevde alvor og det som ofte ligger bakenfor en uttrykt følelse. Målet med undervisningsopplegget er å normalisere følelser, lære barna å kjenne igjen ulike følelser og reaksjoner, og gi dem kunnskap om hva de kan gjøre når ting blir vanskelig.

Vi har laget forslag til diskusjonsspørsmål knyttet til hver episode som kan danne grunnlag for en diskusjon på ca. 30 minutter. Under de fleste spørsmålene har vi lagt til noen veiledende kommentarer til lærer/gruppeleder. I tillegg har vi

laget en faktaboks om hver følelse som bakgrunnsinformasjon til lærer, og noen tips til elevene som står i den enkelte følelse. Lærere kan selv velge om de vil gjennomføre opplegget samlet i en dobbeltime, eller dele det opp i to eller tre bolker i løpet av en uke. Det går også fint an bruke mer tid på hvert tema.

Selv om opplegget er knyttet til en temauke, anbefaler vi å ta opp temaer om følelser og psykisk helse med jevne mellomrom. Den psykiske helsen må trenes på lik linje med den fysiske helsen for å holde seg frisk.

Episode 1

FRYKT

side 6

1. Gjenfortelling
2. Frykt er normalt
3. Vanlige reaksjoner på **frykt**
4. Å hjelpe seg selv og andre

Episode 2

SINNE

side 13

1. Gjenfortelling
2. Sinne er normalt
3. Vanlige reaksjoner på **sinne**
4. Å hjelpe seg selv og andre

Episode 3

TRISTHET

side 19

1. Gjenfortelling
2. Tristhet er normalt
3. Vanlige reaksjoner på **tristhet**
4. Å hjelpe seg selv og andre

VERKTØY

Sirkelen.

Når vi skal snakke om følelser er det fint å rydde bort pultene og sette stolene i en sirkel i klasserommet. Sirkelen symboliserer likhet, delt lederskap, ansvar og deltakelse. Når vi sitter i sirkel har alle mulighet til å se og ha øyenkontakt med hverandre. Dette øker følelsen av deltakelse og tilhørighet til gruppen. På lik linje med elevene sitter også lærerne/gruppelederne i sirkelen, hvis ikke den aktuelle aktiviteten krever noe annet. På denne måten viser vi at elevene og lærerne er på samme nivå, og er likeverdige.

Erteposen.

Erteposen fungerer som en slags mikrofon som gir den personen som holder den rett til å snakke fritt uten å bli avbrutt, mens de andre lytter til det som blir sagt. Alle må be om erteposen før de kan ta ordet. Dersom erteposen sendes i en fast sirkel rundt gruppen, heller enn å kastes fritt, sendes et signal om at det er forventet at alle deler. Samtidig skal det respekteres hvis noen elever velger å stå over (si pass). Dersom dere ikke har ertepose, kan dere bruke en bamse, eller noe annet som kan sendes rundt. Erteposen er inspirert av gamle tradisjoner fra urfolk i blant annet Amerika og Oseania, som brukte en snakkepinne eller fjær som ble sendt fra person til person, der den som holdt snakkepinnen hadde enerett til å snakke. Den ble brukt til å diskutere viktige samfunnsproblemer, dele tanker, spørsmål og erfaringer.

Virvelvind.

Virvelvind er en kjapp og effektiv energiskaper som gjør at alle bytter plass i sirkelen. Når noen roper «virvelvind!» må alle deltakerne reise seg fra stolen sin og finne en ny plass i sirkelen (ikke stolen ved siden av). Virvelvind kan brukes når noen av elevene føler seg slitne, eller begynner å bli ukonsentrerte. Virvelvind kan også brukes for å få deltakerne til å bytte plass, slik at de ikke alltid sitter ved siden av samme person, eller for at elever som skaper mye uro når de sitter sammen får litt avstand mellom hverandre. En idé her kan være å rope «virvelvind!» når dere skifter tema/følelse.

FØR DERE BEGYNNER

Før dere begynner på filmene og går inn i de ulike følelsene er det fint at elevene blir forberedt på det som skal skje. Gi en kort beskrivelse av hva dere skal gjøre de neste timene. Si gjerne også noe om felles kjøreregler (for eksempel ertepose for den som har ordet), og andre forventninger. Informer om- og vis at du er tilgjengelig for en prat i etterkant. Du kan også tipse om at elevene kan snakke med helsesykepleier hvis de ønsker det.

Opplegget har noen praktiske oppgaver. Til oppgavene trenger du papirrull og tre tusjer i ulike farger. Før dere starter legger en av elevene seg ned på papirrullen på gulvet slik at du/dere kan tegne et omriss av hele kroppen. Bruk dette omrisset i gjennomgangen av følelsene. Etter hvert som dere går gjennom følelsene kan elevene tegne inn hvor hver av de tre følelsene sitter i kroppen. Bruk en farge for hver følelse. Til hver følelse er det også en oppgave som handler om hvordan være en god venn og støtte for en klassekamerat som er sint, redd eller trist. La en av elevene skrive på arket, eller gjør det selv mens elevene snakker/forteller. Dersom dere har brukt rød farge på sint, så bruker dere rød til å skrive ned stikkordene for hvordan være en god venn og støtte for en klassekamerat som er sint, osv. Omrisset kan henges opp i klasserommet og minne elevene på hvordan de kan støtte hverandre. Oppgavene står beskrevet under hver følelse.



Tips: Dersom dere ønsker å bruke mer tid på hver følelse, er det en god idé å lage rollespill slik at elevene får prøve noen av strategiene for å håndtere de ulike følelsene.

Dette opplegget handler om de tre følelsene frykt, sinne og sorg. Selv om følelser er noe vi alle har hele tiden, kan det være vanskelig å sette ord på hva en følelse er. Følelsene forteller oss noe om hvordan vi har det i livet vårt. Hvis vi klarer å kjenne igjen, forstå, sette ord på, og snakke om følelsene våre kan det hjelpe oss i hverdagen. Det kan bli lettere å håndtere situasjoner og følelser som er vanskelige fordi vi forstår hva som skjer og kan snakke om det. På den måten kan vi få hjelp og støtte fra voksne eller venner til å mestre det vi strever med.

Episode 1

FRYKT




Læringsmål


Jeg kan:


- Delta i en samtale om frykt og fryktreaksjoner (jeg vet hvorfor vi blir redde, og hva som skjer i kroppen)
- Nevne ulike strategier for å dempe redsel
- Reflektere rundt mine egne fryktreaksjoner
- Lage mine egne strategier for å dempe redsel
- Støtte og være en god venn for noen som er redde


FAKTA OM FRYKT


– bakgrunnsinformasjon til lærer


 **Viktig følelse.** Frykt er en viktig følelse som vi er avhengig av i hverdagen. Den gjør oss i stand til å reagere raskt i truende situasjoner slik at vi kan beskytte oss mot farer. Det er hjernen vår som styrer hvordan vi reagerer ved hjelp av et alarmsystem. Informasjonen om en mulig fare kommer inn fra sansene våre (syn, hørsel og lukt) og videre til alarmsystemet. Dette fører til reaksjoner i kroppen som skjer automatisk uten at vi trenger å tenke på dem. Hjerteslag, blodtrykk og pust øker. Musklene spenner seg, og sansene skjerpes slik at vi lukter, ser og hører faren bedre. Vi bruker informasjonen fra sansene til å hente frem minner om lignende situasjoner: Hva vet vi om faren i denne situasjonen? Hvis vi vurderer at situasjonen er farlig vil vi fortsette å være redde. Alt etter om situasjonen vurderes som farlig eller ikke vil alarmsystemet øke eller dempe fryktreaksjonene, og slik prøve å hjelpe oss.


 **Reaksjoner.** Når kroppen er i alarmberedskap fordi vi er redde, banker hjertet raskere, og vi puster raskt og høyt i brystet (ikke ned i magen). Denne måten å puste på fører til at det blir mer av stresshormonene adrenalin og kortisol i kroppen, som hjelper oss til å reagere raskt, og flykte eller kjempe i en faresituasjon. Hele kroppen vår er klar for å gjøre noe, derfor blir vi urolige hvis vi står stille. Reaksjonen i kroppen kan for eksempel føre til skjelving, svimmelhet, kvalme, eller en følelse av panikk


 **Bruk av pust.** Hvis du puster rolig helt ned i magen, så reduseres mengden av stresshormon, hjertet slår saktere og du føler deg roligere. Det blir også lettere å finne gode løsninger på situasjonen når du ikke lenger er så urolig og stresset.

 **Tankefeil.** Tankene våre blir også påvirket av fryktreaksjonen. Det er vanlig med tankefeil, for eksempel katastrofetanker som: Dette går aldri bra; jeg kommer til å feile og alle vil le av meg; jeg er håpløs osv. Svart/hvitt-tenkning er også vanlig: Jeg må gjøre dette akkurat slik ellers så synes de andre jeg er dum. En slik måte å tenke på gjør at vi ikke oppdager at det finnes andre handlingsalternativer. En annen tankefeil er å tro at følelsene våre er «sanne»: vi føler oss dumme og tror derfor at vi er dumme, eller at andre tenker at vi er dumme. Det er ikke sånn. Folk flest er mest opptatt av seg selv og legger ofte ikke merke til at vi gjør noe vi synes er dumt.

 **Hjelpetanker.** Hjelpetanker kan hjelpe og støtte oss i vanskelige situasjoner. Det kan for eksempel være å fortelle seg selv at dette klarer jeg, bassenget er trygt; kanskje jeg skal prøve, jeg har jo litt lyst; jeg er flink til å svømme; det gikk bra forrige gang, osv.

 **Utviklingsangst.** Den normale angsten eller redselen barn opplever som en naturlig del av utviklingen kaller vi ofte for utviklingsangst og den endres avhengig av alder. Barn i 6-9 års alderen er for eksempel ofte redd for atskillelse eller separasjon fra omsorgsgivere, mens barn i alderen 10-13 år kan være redd for ikke å mestre oppgaver eller dumme seg ut blant venner. Ungdom i alderen 14-17 år bekymrer seg for fremtiden og om de er flinke og populære nok.

 **Frykt kan hindre oss.** Verden har endret seg mye, men reaksjonene våre på fare er de samme. Vi må kunne noe om fryktreaksjoner for å forstå dem og vite hva som er lurt å gjøre når vi blir redde. Frykt er en normal følelse som kan hjelpe å holde oss trygge, men den kan også ødelegge hvis den hindrer oss i å gjøre det vi har lyst til.

 **Kontroll over frykten.** Hvis vi unngår å gjøre ting vi er redde for, opprettholdes redselen og den kan vokse. Da får vi ikke oppleve at det blir mindre ubehagelig etterhvert, og at vi faktisk kan klare det vi er redde for. Etterhvert kan vi bli mer redde for ubehaget som kommer når vi er redde, enn det vi faktisk var redd for til å begynne med. For å ta kontroll over frykten kan vi begynne å gjøre noe som er litt ubehagelig først. Hvis vi er redd for å snakke foran en hel forsamling kan vi for eksempel begynne med å snakke foran en liten gruppe. Hvis vi klarer å stå i situasjonen, vil vi oppdage at ubehaget forsvinner etter en stund. Da kan vi klare å gjennomføre presentasjonen.

Spørsmål og øvelser

til filmen og følelsen frykt

Episode 1 - **FRYKT**

1 Gjenfortelling

● Hva skjedde i filmen?

Her kan en eller flere elever som har lyst få lov til å fortelle. Dette er en fin måte å få i gang samtalen på. Dersom ingen melder seg kan du som lærer/ gruppeleder gå gjennom hva som skjedde.

2 Frykt er normalt

● Magnus er redd for høyder. Hvilke andre ting kan vi være redde for?

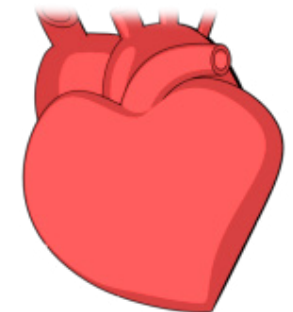
Det er vanlig å være redd for mange forskjellige ting. Og det er ikke alltid vi blir redd for det samme. Her kan du som lærer eller gruppeleder begynne med å nevne noen ting for å sette i gang tanker. Bruk gjerne deg selv som eksempel for å normalisere frykt som kan oppleves vanskelig å snakke om. For eksempel frykt for å bli utestengt, frykt for å snakke i en forsamling, frykt for hunder, frykt for å ikke være god nok eller gjøre det bra nok, bekymring for om du har gjort eller sagt noe dumt eller feil, osv.

● Når kan det være bra å være redd?

Frykt er en viktig følelse som vi er avhengig av i hverdagen, for eksempel hvis noen truer med å angripe oss, eller en bil kommer mot oss i full fart. Mennesker er utviklet slik at vi kan reagere raskt i truende situasjoner og beskytte oss mot farer. Vi bruker informasjon fra sansene våre (syn, hørsel, lukt) til å hente frem minner om lignende situasjoner. Tidligere erfaringer hjelper oss til å vurdere om situasjonen er farlig og hva som er lurt å gjøre, for eksempel flykte, eller bli å kjempe (se faktaboks om frykt for mer om dette).

● Hvor i kroppen kjenner du det når du blir redd?

Bruk omrisset av personen som dere tegnet opp innledningsvis. Velg en farge og tegn inn følelsen i kroppen der dere tenker at den hører hjemme.



3 Vanlige reaksjoner på frykt

● Hva tror du skjer i kroppen og hodet til Magnus når han står på stupebrettet og ser ned?

En vanlig reaksjon når man blir redd er at man vil flykte fra situasjonen, og søke trygghet. Eller at kroppen forbereder seg til kamp mot det som er farlig. Når vi blir redde så skjer det mange reaksjoner i kroppen, som at hjertet slår fortere og pusten blir raskere. Dette kan føre til skjelving i hender og knær, svimmelhet, kvalme, vondt i magen, svette hender og for noen en følelse av panikk.

● Hvordan kan vi se at Magnus er redd i filmen? Er det like lett å se at noen er redde i virkeligheten?

I filmen ser vi frykten godt fordi den er animert. Det er ikke alltid lett å se at noen er redde, selv om reaksjonene kan oppleves voldsomme for den som står i det. Det kan være vanskelig for andre å se at du er redd i virkeligheten.

● Hvordan kjennes det i kroppen din når du blir ordentlig redd? Hva tenker du? Hva føler du?

Det er lurt å prøve å tenke gjennom hva som skjer i kroppen vår når vi er redde. Dette kan hjelpe oss til å kjenne igjen de ulike følelsene – noe som krever øvelse. Her kan elevene først få et minutt til å tenke for seg selv, før de deler med sidemannen. Til slutt kan du oppfordre noen til å dele det de snakket om i plenum.

● Magnus føler at han må hoppe fra 5-meteren. Han føler seg presset. Er det de andre som presser ham, eller er det ham selv? Tror du de andre legger merke til at han er så redd?

Når vi er redde blandes ofte tanker og følelser. Fordi Magnus føler seg dum eller pysete, så tenker han at de andre synes at han er det. I filmen ser vi at de andre er mest opptatt av seg selv. Presset kommer altså mest fra ham selv.

● Kan det noen ganger være dumt eller plagsomt å være redd for noe?

Frykt er en følelse som hjelper oss å oppdage og unngå farer. For eksempel hvis en bil kommer mot deg i full fart. Da er det viktig å reagere fort for å unngå å bli påkjørt. Men hvis kroppen din reagerer som om du er i fare når du for eksempel skal holde en presentasjon for klassen, så blir det plagsomt. Stemmen eller hendene dine kan for eksempel begynne å skjelve, eller du kan glemme hva du skal si. Frykt er en normal og nyttig følelse, men hvis ubehaget den skaper stopper deg fra å gjøre ting hjemme eller på skolen, så er det dumt. Da kan du snakke med foreldre, lærer, eller andre voksne du stoler på for å få hjelp.



4 Å hjelpe seg selv og andre

● Hva kunne Magnus sagt for å slippe å stupe?

Vi blir ofte engstelige fordi vi føler at vi mangler kontroll i ulike situasjoner. En måte å få kontroll på er å gjøre eller si noe. Magnus kunne for eksempel ha sagt at han heller ville øve stupeteknikk fra kanten enn å hoppe fra 5-meteren. Han kunne også sagt at han ikke liker å hoppe fra 5-meteren. Ved å være den som sier det selv, tar han tilbake kontrollen i situasjonen. Gode venner presser ikke en venn til å gjøre noe han eller hun ikke vil.

● Magnus ber til slutt om hjelp. Pleier du å be om hjelp når du er redd?

Det går an å fortelle en venn eller en voksen at du er redd. Støtte og forståelse fra andre kan gjøre situasjonen lettere. Dette gjør at det blir lettere for deg selv å bli klar over hva du egentlig er redd for, og få hjelp til å finne en god løsning

● Hvordan kan du hjelpe en klassekamerat som er redd?

Bruk omrisset av personen som dere tegnet opp innledningsvis. Velg samme farge som da dere tegnet inn følelsen 'frykt', og lag en liste med ting du kan gjøre for å være en god venn for en som er redd.

● Det er ikke alltid du klarer å be om hjelp, eller at det er noen der til å hjelpe deg. Hva kunne Magnus gjort for å prøve å roe ned seg selv?

Hjelpetanker kan hjelpe oss i vanskelige situasjoner. Det kan for eksempel være å fortelle seg selv at dette klarer jeg, bassenget er trygt; kanskje jeg skal prøve, jeg har jo litt lyst; jeg er flink til å svømme; det gikk bra forrige gang, osv.

Bruk av pust. Når kroppen er i alarmberedskap fordi du er redd, banker hjertet raskere, og du puster raskt og høyt i brystet (ikke ned i magen). Hvis du puster rolig helt ned i magen, så føler du deg mindre stresset. Hjertet slår saktere og du føler deg roligere. Det blir også lettere å finne gode løsninger når du ikke lenger er stresset.



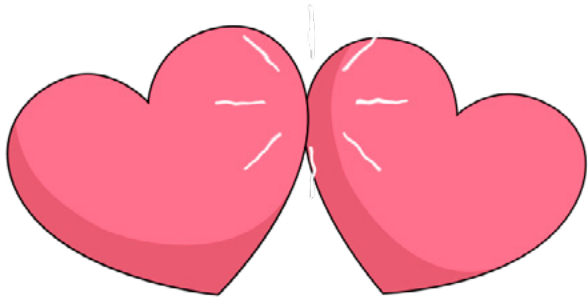
ØVELSE:

Enkel pusteøvelse som hele klassen kan gjøre sammen: pust rolig inn gjennom nesen (1-2-3) og rolig ut med munnen (1-2-3). Kjenn at magen beveger seg ut når du puster inn, og inn når du puster ut. Gi instruks med rolig stemme og gjenta minst 10 ganger. Merk hvordan stemningen roer seg ned. Hver enkelt elev kan kjenne etter hva som skjer i kroppen når den roer seg.



● **Hva tror dere Magnus følte etter at han turte å hoppe fra bassengkanten?**

Det å prøve på noe som du er redd for, og mestre det, kan gi en god følelse som gjør at du tør å prøve flere ganger. Det blir lettere for hver gang du prøver. Ofte er det ubehaget som kommer når du er redd som du frykter, ikke det du skal gjøre. For eksempel så synes mange at det ikke er det å stå foran klassen som er mest nifst, men reaksjonene de får når de står der fremme. Hvis du har gode strategier klarer du å være i ubehaget, og da vil du kjenne at reaksjonene etter hvert blir mindre. Det er ikke alt du må tørre, men det kan være fint å utfordre seg på noen ting. Da er det lurt å trene i kjente omgivelser, sammen med noen du er trygg på.



Frivillig hjemmeoppgave:

Elevene kan få i hjemmeoppgave å tenke på noe de er redd for som de synes er plagsomt i hverdagen, og lage en strategi for å hjelpe seg selv neste gang de blir redde.

Gode tips dersom du er redd:



Det er helt vanlig å være redd innimellom.

Frykt er en del av kroppen sitt alarmsystem og kan hjelpe oss å oppdage og unngå ting som er farlig.

Bruk av pust og pusteteknikker kan være veldig nyttig for å roe ned kroppen når du er redd. Når du puster rolig helt ned i magen, slår hjertet roligere, og du føler deg roligere i kroppen og hodet.

Ta kontroll på situasjonen. Vi blir ofte engstelige fordi vi føler at vi mangler kontroll i ulike situasjoner. En måte å få kontroll på kan for eksempel være å si at du ikke vil. Ved å være den som sier det selv, tar du tilbake kontrollen i situasjonen. Gode venner presser ikke en venn til å gjøre noe han eller hun ikke vil.

Si fra. Det går an å fortelle en venn eller en voksen at du er redd. Støtte og forståelse fra andre kan gjøre situasjonen lettere, og du kan få hjelp til å finne en god løsning

Hjelpetanker er tanker som gjør at vi føler oss mer glade og trygge og kan hjelpe oss i vanskelige situasjoner. Det kan for eksempel være å fortelle seg selv at dette klarer jeg; kanskje jeg skal prøve, jeg har jo litt lyst; jeg er flink; det gikk bra forrige gang, osv.

Mestring. Det er ikke alt du må tørre, men det kan være fint å utfordre seg på noen ting. Da er det lurt å trene i kjente omgivelser, sammen med noen du er trygg på. Det å prøve på noe som du er redd for, og mestre det, kan gi en god følelse som gjør at du tør å prøve flere ganger.

Lag din egen strategi. Tenk gjennom to eller tre ting du kan gjøre for å hjelpe deg selv neste gang du blir redd. Det er lettere å legge en plan når kroppen ikke er stresset.

Be om hjelp. Frykt er en normal og nyttig følelse, men hvis ubehaget den skaper stopper deg fra å gjøre ting du har lyst til, hjemme eller på skolen, så er det dumt. Da kan du snakke med foreldre, lærer, eller andre voksne du stoler på for å få hjelp.

**K O R S
P Å H A L S E N**



Trenger du noen å snakke med?

Hos Kors på halsen får du snakke med en voksen om det du er opptatt av, helt anonymt og gratis.

Chat med oss på korspahalsen.no eller ring 800 333 21

Episode 2

SINNE



Læringsmål

Jeg kan:

- Delta i en samtale om sinne og vanlige reaksjoner på sinne (jeg vet hvorfor blir vi sinte, og hva som skjer i kroppen)
- Nevne ulike strategier for å dempe sinne
- Reflektere rundt mine egne sinnereaksjoner
- Lage mine egne strategier for å dempe sinne
- Støtte og være en god venn for noen som er sinte

FAKTA OM SINNE

– bakgrunnsinformasjon til lærer



Sinne er normalt. Alle blir sinte innimellom.



Mange årsaker. Det er mange grunner til at vi blir sinte, for eksempel at vi er redde, triste, eller skamfulle. Følelsene henger sammen, og sinne kan være det som vises selv om andre følelser ligger bak. Frykt og sorg er vonde følelser som kan gjøre oss urolige og sinte. Sinne gjør oss i stand til å handle, og vi føler oss sterke. Sinne kan derfor oppleves som lettere å håndtere enn de vonde følelsene.



Nyttig følelse. Vi kan også bli sinte hvis vi blir urettferdig behandlet eller noen mobber oss og snakker stygt om oss. Da er det bra å bli sint. Det gjør oss oppmerksom på at vi faktisk har blitt behandlet dårlig og gir oss kraft til å si fra og sette grenser.



Behov for trygghet. Barn som ikke får behovet sitt for trygghet dekket kan bli sinte. En dult på vei inn i garderoben kan være nok. Da kan det være vanskelig for andre rundt å forstå hvorfor de blir sinte, og de kan tenke at han eller hun er slem. Det er viktig å gjøre barn oppmerksom på at å være sint ikke er ikke det samme som å være slem. I slike situasjoner er det fint om vi som voksne snakker med vedkommende om hvordan han eller hun har det når ting er rolige igjen (kanskje et par dager senere).



Mat og hvile. Dersom vi er sultne, trøtte eller utsatt for mye støy, øker sjansen for at vi blir sinte.



Beskytter oss. På samme måte som frykt så er sinne en følelse som er med på å beskytte oss. Den hjelper oss å sette grenser for hva som er greit, og verner om den vi er. Sinne hjelper oss å si nei og å beskytte det som er viktig for oss. Sinne er også en kilde til energi og kraft som kan hjelpe oss å klare fysisk krevende utfordringer.



Automatiske reaksjoner. Sinne gjør oss i stand til å forsvare oss mot noe som truer oss fysisk eller psykisk, for eksempel noen som angriper oss, eller behandler oss urettferdig. Når hjernen vår får informasjonen om en mulig trussel fra sansene våre (syn, hørsel og lukt) fører det til automatiske reaksjoner i kroppen. Hjerteslag, blodtrykk og pust øker. Musklene spenner seg, og sansene skjerpes slik at vi lukter, ser og hører det som truer oss.



Tenker uklart. Reaksjonene i kroppen fører til at det blir vanskeligere å tenke klart, vi blir varme, vi hører våre egne hjerteslag, og det suser i ørene. Noen lyder blir sterkere, mens andre kan være vanskelig å høre. Det er vanskelig å konsentrere seg og høre etter hva som blir sagt. For eksempel er det vanlig å måtte gjenta navnet til den som er sint flere ganger før han eller hun blir oppmerksom på det.



Sier ting vi angres. Disse reaksjonene fører også til at den delen av hjernen som gjør at vi kan vurdere konsekvenser og hva som er lurt å gjøre i situasjonen ('tenkehjernen'), fungerer dårlig. Dette kan føre til at vi sier eller gjør ting som vi ellers ikke ville ha gjort, og angres etterpå.



Kan gå i svart. Hvis vi blir veldig sinte, kan det beskrives som at "rullegardinen" er dratt ned, eller at det går i svart. Det er vanskelig å nå inn, og den som er sint kan oppleve det som om de ser seg selv utenfra, eller at de bare ser den de er sint på og ikke det som skjer rundt.



Øve på strategier. Det kan være lurt å ha noen strategier for å unngå å bli så sint. Strategiene må læres inn og øves på når vi ikke er sinte.



Avbryte situasjonen. For å unngå å bli så sinte at vi sier eller gjør noe dumt, kan vi avbryte situasjonen, og la være å gjøre noe før 'tenkehjernen' er skrudd på igjen. Dette kan vi gjøre ved å puste ned i magen, gå en tur, eller andre ting som roer oss ned. Når vi har blitt roligere kan vi igjen tenke klart, og vurdere hva som kan løse situasjonen og hindre oss fra å bli mer sinte. Da kan vi gjøre gode valg og velge løsninger som gjør at vi kommer oss videre, uten å si eller gjøre noe vi angres på senere.

Spørsmål og øvelser

til filmen og følelsen sinne

Episode 2 - **SINNE**

1 Gjenfortelling

● Hva skjedde i filmen?

Her kan en eller flere elever som har lyst få lov til å fortelle. Dette er en fin måte å få i gang samtalen på. Dersom ingen melder seg kan du som lærer/ gruppeleder gå gjennom hva som skjedde.

2 Sinne er normalt

● Silje er sint og lei seg fordi foreldrene skal skille seg. Hvilke andre ting kan vi bli sinte for?

Det er vanlig å være sint for mange forskjellige ting. Og det er ikke alltid vi blir sinte for det samme. Her kan du som lærer eller gruppeleder begynne med å nevne noen ting for å sette i gang tanker. Bruk gjerne deg selv, og nevne noe du selv kan bli sint for.



● Kan det noen ganger være bra å være sint? Er det noen situasjoner der sinnet kan hjelpe oss?

Hør om elevene kan komme på noen eksempler. På samme måte som frykt, så er sinne en følelse som er med på å beskytte oss. Den hjelper oss å sette grenser for hva som er greit, og verner om den vi er. Sinne hjelper oss å si nei og å beskytte det som er viktig for oss. Sinne er også en kilde til energi og kraft som kan hjelpe oss å klare fysisk krevende utfordringer.

● Hvor i kroppen kjenner du det når du blir sint?

Bruk omrisset av personen som dere tegnet opp innledningsvis. Velg en ny farge og tegn inn følelsen i kroppen der dere tenker at den hører hjemme.



3 Vanlige reaksjoner på sinne

- **Silje brøler og har lyst til å slå når hun blir sint. Hva pleier du å gjøre når du er sint?**

Her kan det komme mange ulike svar som viser at sinne kan vise seg på mange forskjellige måter. Når du er veldig sint, har du mye energi i kroppen. Sinne kan vise seg aktivt ved at du sier eller gjør noe, men det kan også vise seg ved at vi går ut av situasjonen, blir stille, eller begynner å gråte.

- **Hva tror du skjer i kroppen og hodet til Silje når hun er sint?**

En vanlig reaksjon når vi blir sint er at vi vil forsvare seg mot det som oppleves urettferdig. Vi blir varme inni oss, og det kan føles som det koker i hodet og kribler i kroppen. Det er vanskelig å tenke på noe annet enn det vi er sinte for, og vi får lyst til å handle. Ofte gjør eller sier vi ting som vi ellers ikke ville gjort, og som vi angrer på etterpå.

- **Hvordan kjennes det i kroppen din når du blir ordentlig sint? Hva tenker du? Hva føler du?**

Det er lurt å prøve å tenke gjennom hva som skjer i kroppen vår når vi er sinte. Dette kan hjelpe oss til å kjenne igjen de ulike følelsene – noe som krever øvelse. Her kan elevene først få et minutt til å tenke for seg selv, før de deler med sidemannen. Til slutt kan du oppfordre noen til å dele det de snakket om i plenum.

- **I starten av filmen så ser vi at når moren til Silje snakker, så kommer ordene ut som uforståelig kakling. Hvorfor tror dere det oppleves slik? Har du opplevd at du ikke klarer å høre etter hva noen sier når du er sint?**

Når vi er sinte så øker hjerteslag, blodtrykk og pust. Musklene spenner seg, og sansene skjerpes. Reaksjonene i kroppen fører til at det blir vanskeligere å tenke klart, vi blir varme, vi hører våre egne hjerteslag, og det suser i ørene. Noen lyder blir sterkere, mens andre kan være vanskelig å høre. Det kan for eksempel være vanskelig å konsentrere seg og høre etter hva som blir sagt.

- **Vi skjønner i filmen at Silje egentlig er lei seg og har behov for trøst og støtte. Har du opplevd at du har blitt sint når du egentlig har hatt en annen følelse? Hvorfor er det sånn, tror dere?**

Følelsene henger sammen, og sinne kan være det som vises selv om andre følelser ligger bak. Frykt og sorg er vonde følelser som kan gjøre oss urolige og sinte. Sinne gjør oss i stand til å handle, og vi føler oss sterke. Sinne kan derfor oppleves som lettere å håndtere enn de vonde følelsene.



4 Å hjelpe seg selv og andre

- **Tenk tilbake: har du opplevd at noen har gjort noe som har følt bra for deg en gang du var sint? Eller at noen har gjort noe som har ført til at du ble mer sint?**

Her er målet å bevisstgjøre hva som kan dempe og hva som kan øke sinne. For eksempel så kan mange oppleve det som veldig irriterende å få beskjed om å roe seg ned når de er sinte.

- **Hvordan kan du støtte en klassekamerat som du ser er sint?**

Bruk omrisset av personen som dere tegnet opp innledningsvis. Velg samme farge som da dere tegnet inn følelsen 'sinne', og lag en liste med ting du kan gjøre for å være en god venn for en som er sint.

- **Silje i filmen fikk støtte av vennene sine slik at hun fikk roet seg ned. Det var veldig fint. Er det noe hun kunne gjort for å roe ned seg selv?**

Dyp og rolig pust for å roe ned kroppen er nyttig. Det er også nyttig å gå litt for å klarne hodet, og få tilgang til de gode strategiene. Det kan også hjelpe å si fra at vi er sinte. Fysisk aktivitet hjelper. Og det hjelper å ha laget en plan i forkant for hva vi kan gjøre når vi blir sinte – for eksempel å gå til en spesiell benk eller et tre for å roe oss ned. Søvn, mat og ro demper sinne, mens lite søvn, uregelmessige måltider og støy kan trigge sinne.



ØVELSE. Enkel sinnemestringsøvelse som klassen kan gjøre: stopp-pust-avbryt-tenk-handle. Øvelsen hjelper oss å unngå å bli så sinte at vi sier eller gjør noe vi angrer på. La elevene gå sammen to og to og be dem ta hver sin side i en diskusjon (du som lærer kan for eksempel velge et eller flere tema som har vært diskutert i klassen). Elevene kan bytte på å være den som prøver å roe seg selv og situasjonen. Gi instruksene på forhånd (skriv dem gjerne ned på tavlen) og veiled underveis:

1. **Stoppe opp:** Når du kjenner at du blir sint skal du stoppe opp og ikke si eller gjøre noe
2. **Pust** sakte ned i magen
3. **Avbryt situasjonen:** Du kan for eksempel si: jeg skal bare hente noe eller sjekke noe
4. **Tenk:** Hvordan føler jeg meg? Er det hjelpsomt å fortsette å være sint? Prøv å komme på noe du kan gjøre for å roe ned deg selv og situasjonen
5. **Handle:** Gjør eller si noe som kan gjøre situasjonen bedre, og deg selv mindre sint



Gode tips dersom du er sint:



Det er helt vanlig å være sint innimellom.

Sinne er en følelse som beskytter oss. Den hjelper oss å sette grenser for hva som er greit, og hjelper oss å si nei og beskytte det som er viktig for oss.

Gå ut av situasjonen. Når du er sint er det lurt å gå ut av situasjonen for å unngå å si og gjøre dumme ting. Det er vanskelig å tenke klart når vi er sinte. En god strategi er å gå deg en liten runde for å roe kroppen. Da skrur du på de delene av hjernen som er smartere og gjør det lettere å tenke klart.

Rolig pust kan være nyttig for å roe ned kroppen når du er sint. Når du puster rolig helt ned i magen, slår hjertet roligere, og du føler deg roligere i kroppen og hodet.

Si at du er sint. Det kan hjelpe å si fra til de rundt deg at du er sint. Da får du satt ord på følelsen, og de rundt deg forstår oppførselen din og kan ta hensyn.

Vær i fysisk aktivitet. Ved å gjøre noe aktivt når du kjenner at du blir sint så vil du lette på trykket og slippe ut noe av den energien som sinnet skaper. Trykket blir mindre og følelsen dempes. Gå en rask tur, løp, eller noe annet du liker.

Lag en avtale i klassen, med lærer, foreldre eller andre. Bli for eksempel enige om en benk, et tre, eller et annet sted som du/dere kan gå til for å roe ned når dere er sinte.

Lag din egen strategi eller plan for hva du skal gjøre når du blir sint, før du blir sint. Det er lurt å øve på denne planen i fredstid slik at du husker hva du skal gjøre når du blir sint.

Få nok mat, søvn og ro. Dersom du er sulten, trøtt eller det er bråkete, øker sjansen for at du blir sint.

Si unnskyld. Når vi er sinte sier vi ofte ting vi ikke mener. Hvis du har gjort eller sagt noe dumt mot andre når du har vært sint, kan det føles godt å si unnskyld etterpå.

**KORS
PÅ HALSEN**

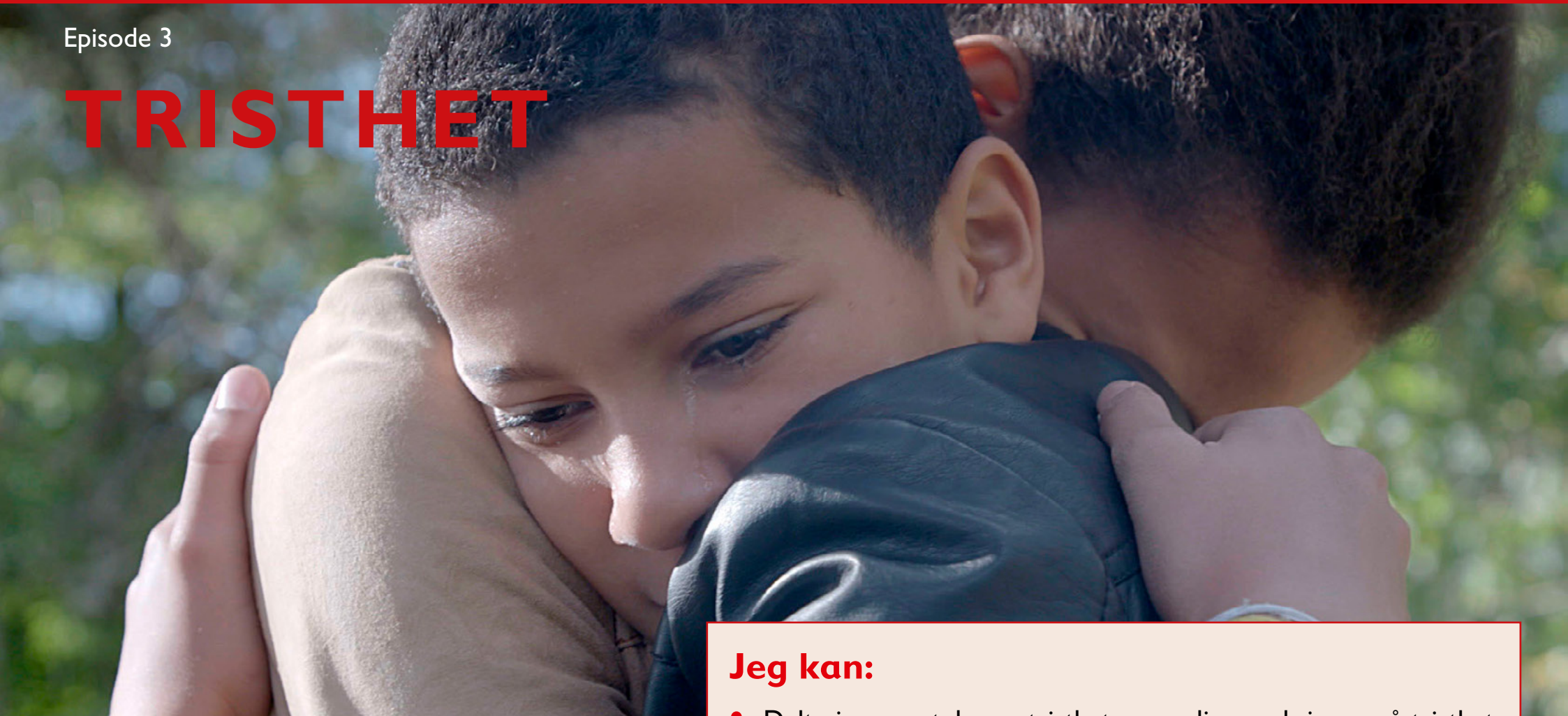


Trenger du noen å snakke med?

Hos Kors på halsen får du snakke med en voksen om det du er opptatt av, helt anonymt og gratis.

Chat med oss på korspahalsen.no
eller ring 800 333 21

TRISTHET



Læringsmål

Jeg kan:

- Delta i en samtale om tristhet og vanlige reaksjoner på tristhet (jeg vet hvorfor vi blir triste, og hva som skjer i kroppen)
- Reflektere rundt mine egne reaksjoner på tristhet
- Nevne noen ting jeg kan gjøre når jeg er trist
- Støtte og være en god venn for noen som er triste

FAKTA OM TRISTHET

– bakgrunnsinformasjon til lærer



Tristhet er normalt. Tristhet er en naturlig reaksjon som forteller oss at det er noe vi savner eller har behov for. Den får oss til å stoppe opp, og kjenne at vi er lei oss. For eksempel fordi noen har vært slem mot oss, eller at vi har mistet noe eller noen som er viktig i livet vårt.



Mange årsaker. Det er mange grunner til at barn blir triste. Det kan være at foreldre skiller seg, at de føler seg ensomme, at noen har vært slem, savn, flytting, mobbing, utestengelse, eller en følelse av å ikke mestre på skolen eller sosialt. Barn kan bli triste hvis de ikke føler seg forstått, eller føler seg annerledes og utenfor. Barn kan også noen ganger føle seg triste uten at de vet hvorfor. Andre ganger kan det være en helt konkret ting som har skjedd. Som et dødsfall. Vi kaller det for sorg.



Vises på mange måter. Tristhet hos barn kan vise seg på mange måter. Som for eksempel irritasjon eller sinne, at de får vondt i magen, har mindre energi, eller får vansker med å konsentrere seg. Når vi er triste blir ting som tidligere var spennende og gøy, ikke så interessante lenger. For eksempel lek og fritidsinteresser. Det gjør at barn som er triste kan trekke seg unna sosialt, både på skolen og i fritiden.



Sosial tilhørighet. Tristhet er en følelse som er nært knyttet til sosial tilhørighet. Vi blir triste når vi føler oss ensomme, og når noen sier noe stygt til oss blir vi lei oss og prøver å holde oss unna dem. Tristhet kan derfor minne oss på at vi trenger sosial støtte, og gjøre oss oppmerksomme på at vi blir behandlet dårlig.



Fysisk smerte. Tristhet kan kjennes i kroppen som en fysisk smerte, når vi opplever noe vanskelig. Det kan for eksempel kjennes som en klump i halsen, vondt i hodet, vondt i hjertet, eller magen.



Unngår tristhet. Tristhet kan av og til gjøre så vondt at vi prøver å unngå det. Dette gjør vi for eksempel ved å følge de sosiale spillereglene slik at vi unngår å bli avvist eller utestengt sosialt. Vi kan også unngå det vonde ved å la være å tenke på den eller det vi savner som gjør oss triste. Tristheten kan da vise seg på andre måter: som at vi blir urolige i kroppen, at vi blir sinte og irriterte, at vi får problemer med å konsentrere oss, eller at vi sover dårlig.



Pendling. Barn går inn og ut av tristhetsfølelsen. Det ene øyeblikket kan de være veldig lei seg, mens det neste er de fullt oppslukt av lek og moro. Noen barn kan kjenne på dårlig samvittighet for denne pendlingen, for eksempel hvis noen har dødd. Pendlingen er en vanlig måte å bearbeide sorg eller savn. Det er viktig at barna forstår at dette er greit, og at det å føle glede ikke betyr at de ikke bryr seg.



Gråt. Gråt kan virke lindrende. Når vi gråter kan de triste følelsene få utløp, og det kan føles lettere etterpå.



Hjelp. Det kan hjelpe å gjøre noe vi liker og synes er hyggelig når vi er lei oss. Det kan også hjelpe å snakke med noen om at vi er triste. Når vi beveger oss, for eksempel går en tur eller trener, så kan vi føle oss bedre. Regelmessige måltider, og nok søvn og hvile gjør at vi blir mer opplagte og lettere håndterer det som er vanskelig. Dersom barn er triste og det ikke går over, så må de be om hjelp. Ingen barn trenger å være triste alene.

Spørsmål og øvelser

til filmen og følelsen trist

Episode 3 - **TRISTHET**

1 Gjenfortelling

● Hva skjedde i filmen?

Her kan en eller flere elever som har lyst få lov til å fortelle. Dette er en fin måte å få i gang samtalen på. Dersom ingen melder seg kan du som lærer/ gruppeleder gå gjennom hva som skjedde.

2 Tristhet er normalt

● Jonas i filmen er lei seg fordi hunden hans ble påkjørt og døde. Hvilke andre ting kan gjøre oss triste?

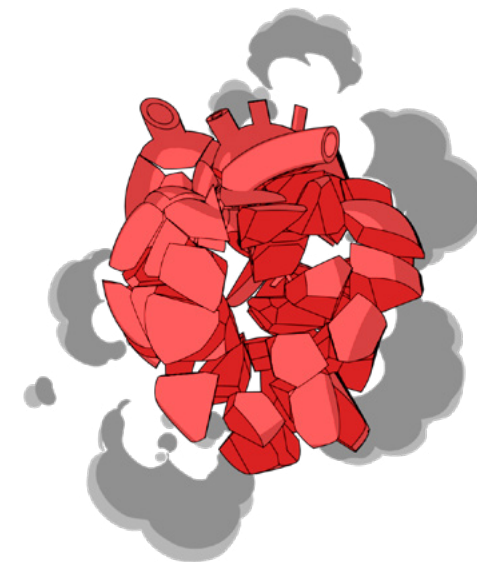
Det er vanlig å være trist for mange forskjellige ting. Og det er ikke alltid vi blir triste for det samme. Her kan du som lærer eller gruppeleder begynne med å nevne noen ting for å sette i gang tanker. Bruk gjerne deg selv, og nevnt for eksempel noen du savner, en gang du ble holdt utenfor, en gang du måtte flytte, foreldre som skilte seg, en gang du var ensom e.l.

● Kan det noen ganger være bra å være trist?

Hør om elevene kan komme på noen eksempler. Tristhet forteller oss at vi savner noen, at vi ikke har det bra og kanskje bør gjøre noe annerledes eller be om hjelp. Tristhet kan vise oss at vi bryr oss om noen og derfor blir triste når de ikke er der. Når noen viser at de er triste kan de få trøst og støtte til å få det de trenger, for eksempel en klem.

● Hvor i kroppen kjenner du det når du blir trist?

Bruk omrisset av personen som dere tegnet opp innledningsvis. Velg den siste fargen og tegn inn følelsen i kroppen der dere tenker at den hører hjemme.



3 Vanlige reaksjoner på tristhet

● Hvordan viser Jonas at han er trist? Hvordan kan andre se at du er trist?

Her kan det komme mange ulike svar som viser at tristhet kan uttrykkes på mange forskjellige måter. Det er ikke noe som er rett eller galt. Noen kan begynne å gråte, noen går bort eller trekker seg unna, noen kan bli irriterte eller sinte, mens andre ikke viser noe.

● Når hunden blir påkjørt, hva tror dere Jonas tenker og føler?

Kanskje han føler skyld eller skam, tristhet eller fortvilelse. Tristhet viser seg ikke bare som gråt eller ved å være lei seg. Kanskje blir han sint? Tristhet kan vekke andre følelser som savn, sinne, og urettferdighet. Tristhet kan også gjøre vondt og kjennes som en klump i halsen, vondt i hodet, vondt i hjertet, eller magen. Det kan kjennes som at hjertet brister, og vi kan få en følelse av at det aldri vil gå over.

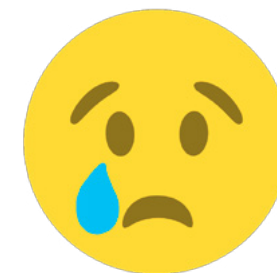
● Hvordan kjennes det i kroppen din når du blir ordentlig trist? Hva tenker du? Hva føler du?

Det er lurt å prøve å tenke gjennom hva som skjer i kroppen vår når vi er triste. Dette kan hjelpe oss til å kjenne igjen de ulike følelsene – noe som krever øvelse. Her kan elevene først få et minutt til å tenke for seg selv, før de deler med sidemannen. Til slutt kan du oppfordre noen til å dele det de snakket om i plenum.

● Hva sier far når han ser at Jonas er trist? Hvordan tror du dette får Jonas til å føle seg? Hva ville du sagt til Jonas?

Selv om faren til Jonas prøver å hjelpe, så fremstår han ubehjelpelig og klossete. Jonas får ikke trøsten han trenger av faren sin. Her kan elevene hjelpe ved å fortelle hvordan Jonas kan bli møtt på en bedre måte.

● I filmen spøker pappaen bort at Jonas er trist og sier at gutter ikke skal gråte. Har du opplevd å ikke bli tatt på alvor når du forteller at du er trist eller viser andre følelser?



● Etter at hunden er begravd, begynner Jonas og storesøsteren å tøyse og le. Betyr det at Jonas ikke er lei seg lenger?

Barn går inn og ut av tristhetsfølelsen. Det ene øyeblikket kan de være veldig lei seg, mens det neste er de fullt oppslukt av lek og moro. Noen barn kan kjenne på dårlig samvittighet for dette, for eksempel hvis noen har dødd. Det er viktig at barna forstår at dette er vanlig og greit, og at det å føle glede ikke betyr at de ikke bryr seg.

4 Å hjelpe seg selv og andre

- **I filmen lager søsteren til Jonas en fin begravelse og trøster ham. Hvordan kan du støtte en klassekamerat som du ser er lei seg?**

Bruk omrisset av personen som dere tegnet opp innledningsvis. Velg samme farge som da dere tegnet inn følelsen 'tristhet', og lag en liste med ting du kan gjøre for å være en god venn for en som er trist.

- **Hva kan vi gjøre for å hjelpe oss selv når vi er triste?**

Når vi er lei oss kan det hjelpe å gjøre noe vi liker og synes er hyggelig. Det kan også hjelpe å snakke med noen om at vi er triste. Hvis vi for eksempel går en tur eller trener kan vi føle oss bedre. Regelmessige måltider, og nok søvn og hvile gjør at vi blir mer opplagte og at det er lettere å håndtere det som er vanskelig. Som regel blir vi mindre triste etter hvert, men når det akkurat har skjedd noe som gjør oss triste, kan det føles som om det alltid vil være slik. Dersom tristheten ikke går over, så må vi be om hjelp. Ingen trenger å være triste alene.



- **Når Jonas tenker på hunden sin så føler han at hjertet holder på å breste fordi han savner hunden så fælt. Har du opplevd at savn kan bli til gode minner etter hvert?**

Tristhet handler ofte om noe vi savner. Hvis vi har mistet noen så kan vi savne alle de hyggelige stundene og den som er blitt borte. Savnet kan være vondt å kjenne på like etter, fordi savnet er så stort. Etterhvert går det an å tenke tilbake på gode minner, og snakke sammen om hyggelige eller morsomme episoder. Det gjør at den eller det som er borte blir med oss videre som gode minner. Selv om hunden til Jonas er død så er han ikke glemt, og han er fortsatt med i familien som et godt minne. Tristhet går etter hvert over selv om savnet kanskje aldri forsvinner helt.



ØVELSE. Enkel mindfulness som hele klassen kan gjøre sammen: Pust rolig inn og ut mens du har fokus på hva du fysisk er i kontakt med. Gi instruks med rolig stemme: Kjenn etter at føttene dine presser mot gulvet. Kjenn at lårene er i kontakt med stolen. Kjenn at buksen klemmer mot magen. Kjenn at hendene ligger i fanget, at ryggen hviler mot stolryggen, osv. Husk å puste rolig ned i magen gjennom hele øvelsen.

Gode tips dersom du er trist:



Det er helt vanlig å være trist innimellom. Tristhet er en følelse som kan være til hjelp for å bli oppmerksom på noe som er vanskelig for deg.

Snakk med noen. Det kan være godt å snakke med en venn eller voksne du stoler på når du føler deg trist. Det hjelper å dele de triste tankene.

Beveg deg. Å bevege seg, gå en tur, eller dra på trening kan gjøre at du føler deg bedre.

Gjør noe hyggelig. Det å få en klem eller gjøre noe hyggelig sammen med noen du er glad i, kan gjøre godt når du er trist. Det er greit å være glad selv om du er trist.

Få nok mat og søvn. Nok søvn, hvile og regelmessige måltider gjør at du blir mer opplagt og at det er lettere å håndtere det som er vanskelig.

Ta vare på gode minner og opplevelser. Det er godt å tenke på gode opplevelser når ting er vanskelig og trist. For eksempel kan det å se på bilder bringe frem gode minner.

Søk hjelp. Dersom du er trist og det ikke går over så må du snakke med foreldre, læreren din eller helsesøster på skolen slik at du kan få hjelp. Ingen trenger å være triste alene.

K O R S
P Å H A L S E N



Trenger du noen å snakke med?

Hos Kors på halsen får du snakke med en voksen om det du er opptatt av, helt anonymt og gratis.

Chat med oss på korspahalsen.no
eller ring 800 333 21

Tips til voksne om å snakke med barn

Barn og unge trenger å bli forstått og lyttet til når de har det vanskelig. Det å snakke sammen kan løse de fleste floker og virker lettende i seg selv. Men ofte kan det være vanskelig å nå inn til et barn du ikke helt forstår eller en tenåring med piggene ute. Her kommer Røde Kors sine 6 tips til hvordan du kan snakke med barnet ditt:

1. Ta barnet på alvor

Ta barnet på alvor hvis han eller hun oppfører seg annerledes, eller gir andre signaler om at ikke alt er bra.

2. Undersøk nærmere

Når du først har tatt barnet på alvor, kan du stille åpne spørsmål for å finne ut hva barnet ditt egentlig prøver å si.

3. Lytte, ikke løse

Når du har fått barnet i tale ved å bruke åpne spørsmål, er det viktig at du tar deg tid til å lytte helt til barnet er ferdig med å snakke, og ikke hoppe rett til en løsning.

4. Bekreft barnets opplevelse

Når barnet er ferdig med å fortelle, kan du bekrefte at du forstår barnets opplevelser og følelser.

5. Finn løsninger sammen

Ofte har barna egne tanker om hva de trenger hvis du spør dem. Sammen kan dere utforske hvilke løsninger som vil hjelpe.

6. Gjør en avtale

Etter dere har snakket om mulige løsninger, kan det være bra å gjøre en avtale om hva dere skal gjøre videre. Dette er også en god mulighet til å si at du synes det har vært fint å snakke sammen

Last ned tipsene på www.rodekors.no/psykiskhelse

Tips til app



SMART App

RVTS Øst har utviklet en gratis app for stressmestring (SMART) som viser hva som skjer i kroppen og hodet ved bruk av pust og andre teknikker for å roe seg ned. Dette kan være en veldig fin måte å vise elevene hva som faktisk skjer i kroppen – for eksempel at pulsen går ned når vi puster rolig.

Øvelsen krever at lærer har lastet ned SMART app fra RVTS Øst (gratis fra App Store og google play).
Skriv inn 'SMART Verktøykasse' i søkefeltet. Last ned.

Dette kan være fine øvelser å bruke i klassen med jevne mellomrom. Tre forslag:

- **Pusteøvelsen**
'Kontrollert pust' 2:20 min.
- **Tilstedeværelsesøvelsen**
'Jording': fra 1:20-3:00 min
(avhengig av hvor mange oppgaver du velger å gjøre)
- **Avspenningsøvelse.**
Progressiv muskelavspenning: 7:24 min
(kan brukes i gymmen eller for å ta en lenger pause)

Tilbakemelding

Vi du gi oss en tilbakemelding på undervisningsopplegget?

Trykk her

bit.ly/2qlju05

RING

800 333 21

CHAT

www.korspåhalsen.no

MAIL

www.korspåhalsen.no

✓ **ÅPENT MANDAG TIL
FREDAG KL. 14-22**

✓ **FOR DEG OPP
TIL 18 ÅR**

✓ **TRYGT, GRATIS
OG ANONYMT**

Et sted du kan snakke om alt. Del dine tanker og følelser med en frivillig i Kors på halsen. Trygt, gratis og anonymt.

Livet er lettere når du har en å snakke med!

**K O R S
P Å H A L S E N**

