

Innhold

Introduksjon	2
HVORDAN BRUKE VEILEDEREN:	5
Uke 1: Bli kjent	6
Uke 2: Trivsel på skolen – hva skal til for at jeg skal trives på skolen?.....	7
Uke 3: "Å høre til" – hvordan få et inkluderende klassemiljø?.....	9
Uke 4: Lage "klassens regler" – punkter som klassen er enige gjelder for dem.....	10
Uke 5: Mobbing/krenkelse – hva gjør man?	11
Uke 6. Realistiske mål øker sannsynligheten for gjennomføring.....	12
Uke 7. Søvn og selvledelse; søvn påvirker skoleprestasjon.....	14
Uke 8: «Generasjon prestasjon» eller «skulkende/late elever»; gjelder disse beskrivelsene oss?..	15
Uke 9: Er stress/nervøsitet/prestasjonsangst egentlig farlig? Hvordan håndterer man stress?	16
Uke 10: LIVSMESTRING OG GLEDE.....	18
Uke 11. Følelsenes fornuft	22
Uke 12. Vi kan ha frykt for egne og andres følelser (affektfobi).....	29
Uke 13. Selvmedfølelse er viktigere enn selvtillit – for læring, for prestasjon og helse	33
1.1 Her er noen viktige råd som forklarer hva man kan jobbe med for å øve på selvmedfølelse (self-compassion på engelsk).	35
1.2 Vedlegg: Ungdomsutfordringer – gruppearbeid	36
Uke 14. Alkohol, hjernen og atferd.....	39
Uke 15: Rus og avhengighet.....	40
Uke 16. Hvorfor bry seg om andre? «Whats in it for me»?	41
Uke 17: Hverdagslykke – de små og store øyeblikkene	42
VEDLEGG.....	43
1 "Ice-breaker" leker til bruk for å bli kjent, lage stemning, få til fellesskap og fokus	43
2. EVALUERING AV KLASSEMØTET.....	44
3 Oversikt over ulike hjelpeinstanser og kontaktpersoner.....	45
4 Konsekvenser og virkninger av cannabisrus.....	46
5 Hvordan gå frem i vanskelige samtaler?.....	48
6 Prosedyre ved mistanke om krenkende atferd. Feil! Bokmerke er ikke definert.	

Introduksjon

Det kommer frem fra flere kilder at ungdom i større grad nå enn før opplever press om å prestere på skolen, i tillegg skal man være vellykket på sosiale medier, ha flott utseende og kropp. Flere flykter gjerne fra problemer med å gå inn i aktiviteter som kan ta oppmerksomheten bort fra det som er vanskelig og en del elever dropper helt ut fra skolen. Psykiske lidelser er utbredt blant ungdom, **en av fire** strever og har redusert livskvalitet pga ubehaglige psykiske symptomer (ung data, 2014). Forskning viser at selv milde vansker kan få alvorlige konsekvenser for ungdom som er i en utdannings situasjon – hvor følelsen av å kjenne seg utenfor, ikke strekke til, og være mislykket kan komme raskt. Psykiske vansker går ut over funksjonsevne i hverdagen og er en av hovedårsakene til sykemeldinger fra arbeidslivet i dag og drop-out ved videregående utdanning (Folkehelseinstituttet). Da det er slik at 25 % av befolkningen strever med en eller flere psykiske lidelser/plager og 50 % av befolkning vil få symptomer i løpet av livet, så kan vi ikke lengre tenke på det som spesielt. Vi alle vil kunne oppleve å få det vanskelig en eller annen gang i livet og trenger derfor å få informasjon om hva som kan hjelpe oss til å trives og utvikles, enten det er på skole, jobb eller hjemme.

Folkehelse også i skolen (og arbeidslivet generelt)

Det er et sterkt ønske fra Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet og andre instanser, at man i økt grad skal kunne fokusere på tiltak som er rettet mot systemnivå for å nå flere gjennom forebyggende tiltak, undervisning/helseopplysningsarbeid, gjennomføre gruppetilbud, rådgivning/veiledning av ulike faggrupper.

Her er utdrag fra Folkehelseinstituttet (2015) om muligheter for forebyggende tiltak:

"Tiltak som retter seg mot positive påvirkningsfaktorer som opplevelse av glede, mestring, autonomi og mening, og som styrker kompetanse (sosial, emosjonell, etc.), kan være viktige mål i folkehelsearbeidet.

Tiltak som reduserer stressfaktorer og som samtidig øker trivselen, slik som økonomiske tiltak, tilgang på skole- og arbeidsplasser.

Tiltak som systematisk styrker livskvaliteten, kan muligens forebygge mer psykisk uførhet enn tiltak som bare retter seg direkte mot psykiske lidelser".

Informasjon fra Helsedirektoratet:

"Å trives på skolen er en av de viktigste forutsetningene for å lære. Et godt psykososialt miljø på skolen fremmer trivsel. Et godt skolemiljø kjennetegnes av en skole som gir elevene muligheter for å delta aktivt og utfolde seg og anledning til å oppleve læring og mestring.

Helt grunnleggende er det å sikre balanse mellom universelle innsatser og særskilte innsatser for ulike individer og grupper. En god skole, godt fungerende skole – hjem samarbeid, en god helsetjeneste. Særskilte innsatser på gruppe og individnivå må innrettes slik at de bygger opp under deltakelse i de ordinære systemene, på inkluderende måter." Helsedirektoratet vil nå fremover fokusere særlig på trivsel og livskvalitet (well-being) som viktig del av det psykiske helsearbeidet i skolene (juni, 2015).

Trivsel og læremiljø:

Forskning viser at skoler med et godt læringsmiljø også har gode læringsresultater. Gjennom lovverk og tilslutning til FNs konvensjon om barnets rettigheter er prinsippet om barn og unges rett til å si sin mening og bli hørt slått fast. I Opplæringslovens § 9a står det at skolen er forpliktet til aktivt og systematisk å sikre og ivareta et godt skole – og arbeidsmiljø for elevene.

Åssiden videregående skole sin ideelle målsetning: At "alle" elever skal få økt kunnskap om og kompetanse på hvordan ivareta seg selv og andre på en slik måte at man kan fremme trivsel, læring, forebygge psykiske lidelser og mobbing, samt øke livskvalitet. Det er ønskelig at kunnskap om og fokus på psykisk helse forankres og implementeres som en del av skolekulturen og som en del av pedagogisk tilnærming. En arena for slikt fokus, som ikke tar fokus fra annet faglig arbeid, er tiden elevene har sammen i klasse møtene. Helsefremmede klasse møter krever struktur angående innhold, noe som er bakgrunnen for utvikling av den foreliggende veilederen.

Ideelle målsetninger/hensikt med klasse møtene:

- Øke trygghet/trivsel, redusere mobbeatferd og ensomhet
- Øke elevers kunnskap om hvordan ha selvmedfølelse og medfølelse for andre
- Forebygge drop-out (fracfall)
- Øke elever og ansattes kunnskap om hvordan fremme psykisk helse
- Fremme livsmestring, læring og prestasjon på skolen og fritid

Hvordan forholde seg til veilederen for helsefremmende klasse møter?

Veilederen er tenkt å være et verktøy for den enkelte klasse, som viser hvordan man på en systematisk og strukturert måte kan forholde seg til ulike tema som er viktige for å fremme godt læringsmiljø, kvaliteten til psykisk helse og generell opplevd livskvalitet.

Tema som forskning, teori og praksis har vist å være sentrale for helse, enten man er på skole, på jobb eller hjemme;

- Generell opplevelse av indre trygghet, samt evne til å ha tillit og tilknytning til trygge mennesker man har rundt seg
- Opplevelse av "å høre til" - at man ikke kjenner seg ensom og annerledes
- Opplevd omsorg for seg selv og for andre (medfølelse) – fravær av kritikk
- Kunnskap og forståelse for egne/andres følelser, tanker og handlinger
- Evne til å tilpasse seg forandringer (flexibility) og regulere stress
- Kunnskap om og normalisering av psykiske vansker. Hva man kan gjøre når en selv eller andre har det vanskelig, vite hvor man kan få hjelp

Overnevnte punkter øker mulighet for å etablere og ivareta gode relasjoner på alle arenaer i livet. Videre så øker disse punktene menneskers evne til å utføre handlinger som fremmer prestasjoner på skolen, mulighet til å finne egne mål og gjennomføre dem, samtidig som

indre opplevelse av å ha verdi uavhengig av ytre faktorer (karakterer, utseende, materialistiske ting, status med mer) styrkes.

MÅL: Vi ønsker at elevene skal kjenne seg trygge, få optimale muligheter til å ta til seg kunnskap, oppleve glede og stolthet, samt gis mulighet til å etablere noen gode relasjoner, som igjen kan styrke følelse av å høre til og ha god livskvalitet.

Veilederens struktur:

Veilederen er strukturert slik at man;

- 1) har et tema per møte
- 2) hovedinnhold for timen fremføres ved hjelp av forelesning/tekstlesing og YouTube-klipp
- 3) arbeidsoppgaver som gjøres enkeltvis eller i par, gruppe og i plenum
- 4) refleksjoner summeres opp f.eks som produkt på en «flip-over»

Klassemøtet er ikke en behandlingsarena

NB: Et av målene med veilederen er at den skal kunne hjelpe til med å sette fokus på et viktig tema uten at det skal være krevende for lærer eller elever. Ingen forkunnskaper er nødvendig. Det er *ikke* slik at det skal være mye fokus på psykiske vansker, at det skal ha terapi/behandlingsfokus eller en stemning av at personlige problemer skal drøftes eller løses i klassen sin time!

NB: *Det er viktig at lærer oppfordrer til deltakelse og bidrag fra den enkelte, men også at man ikke blir veldig personlig eller privat i timen. Dersom noen tanker og følelser dukker opp så er det helt naturlig, hvis det er noe spesielt viktig som kommer frem så kan man oppmuntre eleven til ta dette opp med lærer ved passende tidspunkt, samt man kan oppsøke rådgivere og/eller helsesøster.*

Lærer og elever har sammen mulighet til å finne egne måter å gjennomføre klassemøtet. Det som bør være fastlagt er tema for uka.

Fokus i veilederen er basert på føringer/kunnskap/inspirasjon fra:

- Helsedirektoratet
- Folkehelseinstituttet
- Djupedalutvalget "Å høre til" – forebygge mobbing
- Ludvigenutvalget: "Elevenes læring i fremtidens skole"
- "Trygg-læring" modellen - konflikt arbeid i skolen
- Forskning innen psykisk helse: hva påvirker psykisk helse
- Forskning på hva som fremmer psykisk helse; tilknytning, emosjonsbevissthet, medfølelse (compassion) relasjoner, mentaltrening (kognitiv terapi)
- Forskning på psykososialt skolemiljø (trivsel, well-being)
- Tema har også blitt valgt etter hva lærere og flere opplever ungdom er opptatt av

HVORDAN BRUKE VEILEDEREN:

- Les igjennom på forhånd, slik at du får tid til eventuell forberedelse, kopiering osv.
- Tillitselev/verneombud og kontaktlærer (eller andre) kan planlegge klassens tid sammen. Kontaktlærer har ansvar for timen, men hvem som har ansvar for hva kan tilpasses time for time.
- Klassen sitter på en måte som kjennes hyggelig ut (valgfritt). Det er blitt anbefalt fra blant annet "Trygg-læring" modellen at man sitter i sirkel, med du velger selv. Virkemiddel: tekster, YouTube/internett, illustrasjoner, dialog, skriving.
- Flip-over til å lage felleslister.
- Informere elevene at dersom det er noe spesielt de har tenkt på i det siste som de ikke vil dele med alle så er det mulig å ta kontakt med kontaktlærer – eventuelt helsesøster.
- Ta gjerne i bruk «ice breaker»/lek i løpet av klassemøtet (se link som er i vedlegg)
- Bruk av evaluering skjema (se vedlegg)

"Lik" struktur for hvert møte – kan gi forutsigbarhet og trygghet:

1. Hver elev sier en ting de har tenkt på/gjort angående tema fra forrige klassemøte til sidemannen eller klassen
2. Kort innledning på tema av kontaktlærer/tillitsvalgt (10-15 min), YouTube klipp vises når det er aktuelt.
3. Så jobbes det med oppgave(r) hver for seg eller i par/grupper (10 min)
4. Man har en felles diskusjon og lager eventuelt et felles produkt for klassen (10 -15 min)

Bruk av «ice breaker» leker/øvelser: Det er lagt til et vedlegg med link til øvelser som du kan velge fra til bruk ved start eller slutt av klassemøtet (se vedlegg). Prøv gjerne å finne en øvelse som passer litt til tema. Folk er forskjellige mht. hvor glad en er i å bruke slike øvelser. Gjør det du er komfortabel med. Ikke la lek ta over for hele innhold –ha fokus på god struktur/klasseledelse.

Evaluering: Det er veldig viktig at vi får tilbakemelding fra elevene hvordan klassemøtet var for dem. Bruk av evalueringsarket (se vedlegg) vil hjelpe oss med dette. Hent inn evaluering fra elevene innimellom og gi arkene videre til rådgivere, eller helsesøster som igjen gir dem videre til psykologen.

It`s learning: Elevene bes om å gå inn på Its learning og faget BFK psykologi og psykisk helse. Her vil man kunne finne mye informasjon og råd om hvordan håndtere psykisk helse.

Hvordan holde den vanskelige samtalen med elev? Se vedlegg 5

Uke 1: Bli kjent

Forberedelse: Elevene plasseres slik at man sitter uten pult foran seg (eventuelt elevene skifter plass hver uke). Ha gjerne plass på gulvet.

Fokus/formål: Timen brukes til å utføre ulike øvelser for å bli kjent og bygge relasjon/tillit til hverandre.

Introduksjon: Kontaktlærer forteller klassen av man gjennomåret kommer til å ha klassemøter og at en del av disse møtene kommer til å ha innhold som er rettet mot hvordan trives på skolen, forebygge utenforskap/mobbing, fremme forutsetningene for god helse og god læring. Målet er at disse møtene skal være nyttige for livet på og utenfor skolen.

Dette møtet kommer til å ha en litt annen struktur enn de andre hvor målet er å leke og bli bedre kjent med hverandre.

Velg «ice-breaker» leker: Velg ut noen øvelser fra linken i Vedlegg 1.2 bakerst i manualen som du er komfortabel med å sette klasse i gang med. Velg litt forskjellige øvelser, slik at ikke man har tre navneleker for eksempel. Dersom du har dine egne leker som ikke står i denne linken, så er ingenting bedre enn det.

Avrundning: Samle klassen til slutt for å høre hvordan dette ble. Mange kan synes leker er teit eller dumt. Hent inn tilbakemeldinger og lytt til klassen sin refleksjon om hva de tror kan være positivt med slike leker. Hva er vitsen med å bruke tid på dette?

Uke 2: Trivsel på skolen – hva skal til for at jeg skal trives på skolen?

Forberedelse Kontaktlærer tenker ut hvordan elevene skal sitte i klasserommet slik at alle kan se hverandre. Dette gjøres gjerne i samarbeid med tillitselev (hvis denne er valgt). Faglærere, rådgiver, avd. leder eller KFR kan også inviteres til å delta på dette klassemøtet dersom det er ønskelig.

Hensikten tydeliggjøres Klasseforstander gir en ny kort innføring om hensikten med helsefremmende klassemøter

Dette klassemøtet skal brukes til å finne ut hva vi i denne klassen skal gjøre for å sikre at alle av oss har lyst til å gå på skolen hver dag og for at alle skal trives.

Intervju i par:

Arket deles ut Kontaktlærer deler ut ark og penner, går raskt igjennom skjemaet.
Kontaktlærer passer på tiden, slik at alle får nøyaktig lik lang tid (5 minutter
5 minutter hver) Kontaktlæreren lar seg intervjuet av 1 elev på lik linje med elevene
hver elev dersom det er oddetall.

Felles oppsummering:

Alle deler Elevene gjenforteller kort hva den de intervjuet fortalte. Kontaktlærer styrer tiden

10 minutter Felles diskusjon Hva skal til for at alle i vår klasse skal ha lyst til å gå på skolen hver dag?
Kontaktlærer styrer diskusjonen, tillitseleven noterer punkter, for eksempel: Hilse hver dag

15 minutter

Sluttprodukt Det er nødvendig med en oppsummering av resultatet av denne diskusjonen, for eksempel:

5 minutt - En oppsummering som henges opp i klasserommet
Sluttproduktet tas opp igjen på minst ett møte senere når det skal lages "kjøreregler" for klassen

NB: Noen ganger kommer det frem fra noen elever at de ikke har hatt en god skoledag eller ikke har trivdes på skolen noe særlig. Dersom dette skjer, forsøk å få vedkommende til å se for seg hvordan en god/bra dag på skolen kunne vært.

Fortell om hvordan du ser for deg at en god dag på skolen kan se ut (skriv stikkord)!

Hva skal til for å få en spesielt bra skoledag?

Hva kan du gjøre for at du skal glede deg til å gå på skolen hver dag på Åssiden vgs?

Hva kan dine medelever gjøre? Hva kan klassen selv gjøre?

Hva kan lærerne og skolen gjøre?

Uke 3: "Å høre til" – hvordan få et inkluderende klassemiljø?

Forberedelse: Elevene plasseres slik at man sitter uten pult foran seg (eventuelt elevene skifter plass hver uke (valgfritt)). Projektor til videofremvisning gjøres klar. Flip-over er tilgjengelig. Elevene har arbeidsbøker klar.

Gjennomgang: Har noen tanker fra forrige møte?

Hensikt: Elevene skal få fokusere på viktigheten av å høre til og farene knyttet til ensomhet.

Introduksjon (5 min): Det har nylig blitt laget en lang rapport (av Djupedals utvalget) som viser til viktigheten av at vi alle har en følelse av "Å høre til", at vi ikke kjenner oss ensomme eller mobbet. I Norge så vet vi at 1 av 10 kjenner seg ensomme. Forskning viser at ensomhet er like farlig for helsa som røyking (ref. Folkehelseinstituttet). Når man føler seg inkludert så er det lettere å komme på skolen, kanskje færre dropper ut av videregående skole og det kan forebygge opplevelse av stress og nedstemthet.

Det er derfor viktig at alle skoler og arbeidsplasser jevnlig jobber med å legge til rette for at alle skal føle tilhørighet. Det viser seg at det mest virksomme vi kan gjøre for å hindre at noen føler seg inkludert er å ha godt klasse miljø. Hva som skal til for å få til et inkluderende klassemiljø, kan dere i dag ta stilling til.

Film (velg to eller alle filmene, eller kanskje du har eget forslag?)

How it is like to be lonely (3 min): <https://youtu.be/BjRRrG8Vr6I>

When you feel left out (2 min): <https://www.youtube.com/watch?v=jubD5oinL3A>

How it is like to be an outsider <https://www.youtube.com/watch?v=A9lOXWGEHv8>

Drøft med sidemannen (5-10min):

- Hva tror du/dere er grunnen til at ensomhet er like helsefarlig som røyk?
- Hva kan du gjøre for å hindre at du selv eller andre føler seg utenfor?
- Hva kan klassen gjøre sammen for å hindre at noen føler seg utenfor?

Felles gjennomgang av hva parene kom frem til (10-15 min): hvordan kan dette være en inkluderende klasse?

Sluttprodukt: oppsummering av punkter skrives på flip-over

Uke 4: Lage "klassens regler" – punkter som klassen er enige gjelder for dem

Forberedelse: Flip-over eller plakater

«Ice breaker»/oppvarmingsøvelse:

Gjennomgang: har noen tanker om det som var tema sist som de vil dele?

Hensikt: Elevene bevisstgjøres og blir ansvarliggjort for "klassens kjøreregler". Dette er punkter alle skal forholde seg til og som man kan vise til senere, dersom "regler" brytes.

Introduksjon: Man snakker igjennom det som har vært tema de forrige møtene og ser på sluttproduktene som ble laget i hvert møte (10-15 min).

Oppgave (30-35 min): 1) Hver elev tenker gjennom tre regler man selv kunne ønske seg i klassen (5 min). 2) Så går man sammen tre og tre og drøfter hva de har tenkt sammen (10 min). 3) Tilslutt diskuterer klassen i plenum. Klassen lager sammen liste over viktige punkt som blir "kjøreregler" for klassen med utgangspunkt i det som har kommet frem i gruppesamtalene. Målet er å ha punkter som klassen selv mener er viktige for å ivareta trygghet og trivsel på skolen, og hva man kan gjøre for å forebygge mobbing.

Produkt: Stimuler til kreative forslag og gjennomføring av hvilken utforming "kjørereglene" skal ha; altså alt fra plakat som henges i klassen, en tegning av et tre med greiner, eller at alle får utdelt en laminert liste osv. Det viktigste er at klassens holdning, kultur og ansvar blir synliggjort og tilgjengelig.

Uke 5: Mobbing/krenkelse – hva gjør man?

Forberedelse: Elevene plasseres slik at man sitter uten pult foran seg (eventuelt elevene skifter plass hver uke). Projektor til videofremvisning gjøres klar. Flip-over er tilgjengelig.

Gjennomgang: har noen tanker om det som var tema sist som de vil dele?

Introduksjon (leses høyt for klassen): En offentlig utredning (Djupedalsutvalget) kom i mai 2015 ut med at barn og unge ikke skal utsettes for noen krenkelser i skolen. Krenkelser er ord eller handlinger der en persons verdighet eller integritet blir krenket. Dette omfatter alt fra enkelt stående ytringer eller handling til gjentatte episoder. Begrepet krenkelse omfatter derfor også mobbing, vold, rasisme, trakassering og diskriminering. Krenkelser kan være direkte ord og handlinger, baksnakking, utfrysning, ryktespredning eller andre handlinger som gjør at den andre opplever ubehag. F.eks negative utsagn om en persons utseende, klær, tro, dialekt med mer. Krenkelser har ulike former og oppfører seg ulikt i ulike situasjoner. Hva som oppleves som krenkende er forskjellig fra person til person. Krenkelse har skjedd dersom den andre opplever et ubehag når det skjer. Alle elever som opplever krenkelser skal tas på alvor av skolen, alle krenkelser skal stoppes og tas tak i når de oppdages. Forskning viser at mobbing øker fare for at elever kan utvikle psykiske lidelser. Det er også negative langtidskonsekvenser for den som utfører mobbingen. Utvalget mener at godt psykososialt skolemiljø er avgjørende for å hindre krenkelser og mobbing (s. 31 "Å høre til").

Youtube video (velg en eller flere):

- 1) **Mobbing i skolen, en film om ansvaret for å forhindre mobbing i skolen. (5 min)**
<https://www.youtube.com/watch?v=9agmM-58iTI>
- 2) **Film mot mobbing (3 min)** <https://www.youtube.com/watch?v=FU77tFnY0kE>
- 3) **Humoristiskvideo; Atle Antonsen Ærlige klær (3 min)**
<https://www.youtube.com/watch?v=I5vzvlMxaBI>

Drøft i grupper på 3 (10-15 min):

- Gi eksempler på hva krenkende atferd og mobbing kan være.
- Hvilke konsekvenser kan mobbing føre til?
- Hva er det ok å le av, hvordan kan humor brukes på god og på dårlig måte?
- Hva med digital mobbing? Hva med usynlig utfrysning? Hva kan man gjøre hvis man blir utsatt for slik mobbing?
- Hva kan du selv og klassen gjøre sammen for å hindre mobbing?

Felles gjennomgang av hva gruppene kom frem til (10-15 min)

Sluttprodukt: oppsummering av punkter for hva klassen kan gjøre for å hindre og stoppe mobbing skrives på flip-over

Uke 6. Realistiske mål øker sannsynligheten for gjennomføring.

Hvordan holde seg motivert?

Forberedelse: To "målsettingsark" til hver elev (se ark med bokser og punkter)

Gjennomgang: Har noen tanker om det som var tema sist som de vil dele?

Hensikt: Elevene bevisstgjøres og blir ansvarlig gjort egne mål og veien som må til for å oppnå dem. Elevene skal vite forskjell på indre og ytre styrt motivasjon.

Introduksjon: Denne timen har som formål at hver en av dere (elevene) skal bruke tid på å tenke igjennom målsettinger dere har for skolearbeidet og mål dere har for fritiden. Ved å sette seg større og mindre mål, sammen med en plan for hvordan man kan nå dem, øker sannsynligheten for at man når målet eller beveger seg i "riktig retning".

Hvordan finne motivasjon til å sette seg mål og gjennomføre dem?

Mulig diskusjonspunkt: Hvem er ansvarlig for å motivere deg som elev? Er det skolens oppgave eller er det din oppgave? Må du belønnes for å at du skal være villig til å gjøre et arbeid (ytre motivasjon), eller har du indre motivasjon for å gjennomføre ting fordi du ønsker å bidra og ønsker å gjennomføre for din egen del? Dere som styres mye av ytre belønning har mye større risiko for å miste motivasjonen når noe virker kjedelig eller lite attraktivt. De med større grad av indre motivasjon klarer bedre å jobbe seg igjennom slik kjedsomhet.

Youtube video (hvis engelsken er vanskelig, ta en kort gjennomgang på norsk):

1) Extrinsic vs intrinsic motivation (1.33 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=kUNE4RtZnbk>

2) Intrinsic and extrinsic motivation in education (5.23 min)

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

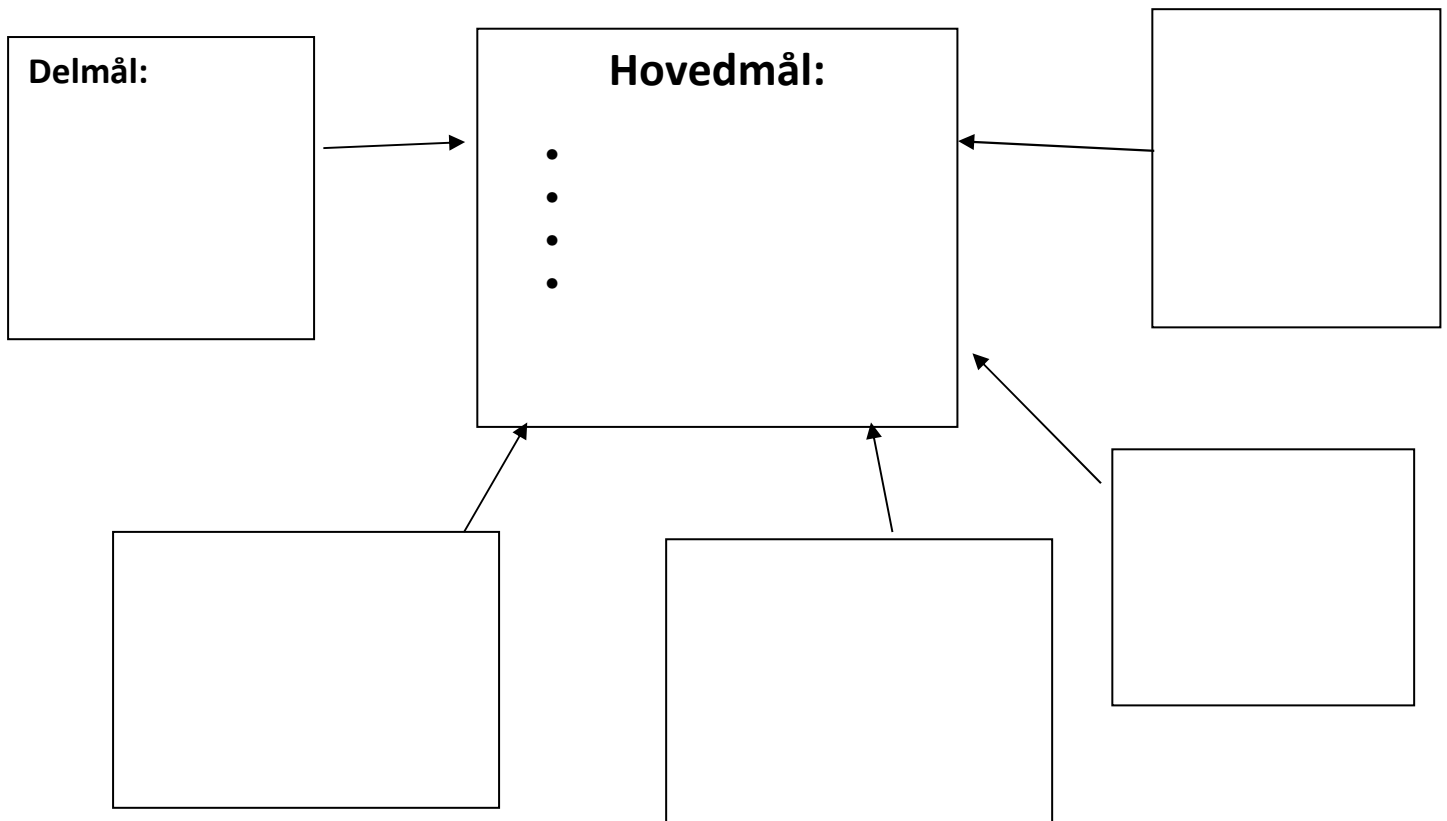
Hva kan *du* gjøre når du er lite motivert? Studier viser at dersom du pusher deg til å tenke igjennom hva du ønsker å oppnå og setter deg konkrete mål med delmål, så øker du sannsynligheten for å lykkes. Eksempel: jeg ønsker å få gjort alle leksene hver uke (mål), da må jeg sette av tid hver ettermiddag (del mål) og ikke surfe på nettet til jeg er ferdig (del mål).

Oppgave (30 min): Du har fått to ark; ett for skole og ett for fritid. Bruk arket til å besvare spørsmålene gitt nedenfor.

1. Hva er ditt hovedmål for dette skoleåret? Hvilke konkrete (mindre) delmål har du for skoleåret?
2. Hva må til for å nå målene dine? Skriv ned alt du kommer på.
3. Hva kan du gjøre for å motivere deg selv til å jobbe mot målene dine hvis det blir vanskelig?
4. Oppsummering: Gå igjennom med klassen hvordan oppgavene var. Hvis tid spør om noen ønsker å dele ett mål med klassen.

1. Skriv inn hovedmål inn i boksen i midten.

Skriv inn delmål boksene rundt.



2. Hva trenger jeg for å nå målene mine? Hva bør jeg gjøre?

-
-
-

3. Hva kan jeg gjøre når det blir vanskelig å finne motivasjon?

-
-
-

Uke 7. Søvn og selvledelse; søvn påvirker skoleprestasjon

Forberedelse: Lærer går igjennom power point, spiller av Youtube videoer, deler ut søvnhygiene ark til klassen.

Gjennomgang: Har noen tanker om det som var tema sist som de vil dele?

Hensikt: Elevene bevisstgjøres hvordan søvn påvirker dem og skolearbeid og hva de kan gjøre for å forbedre egen søvn.

Power point (finner du på nettsiden til....):

Søvn og selvledelse



Forklaring til slides er inkludert i power pointen (se undertekst for noen av slidene):

Oppsummer med klassen:

Sett i gang konkurranse med en eller annen premie til vinneren – hvem klarer å få til 8-9 timer søvn hver dag en hel uke eller måned?

Uke 8: «Generasjon prestasjon» eller «skulkende/late elever»; gjelder disse beskrivelsene oss?

Forberedelse: Projektor gjøres klar til å vise YouTubeklipp. Flip-over er tilgjengelig. Kopier opp artikler eller linkene, slik at elevene kan gå inn på linkene med egne pc'er.

Gjennomgang: har noen tanker om det som var tema sist som de vil dele?

Introduksjon: Media fremstiller ofte to ulike bilder av ungdom; 1) flink ungdom som strever med stress/perfeksjonisme på alle områder og som presser seg for hardt for å få gode karakterer (såkalt generasjon prestasjon) og at mange blir syke av dette, 2) at 25 % av videregående elever faller (dropper ut) fra skolen og at dette er et problem for en del ungdommers jobbmuligheter og videre utvikling. Man tenker at årsakene til at ungdom dropper ut er sammensatt; f.eks manglende motivasjon/vilje/skulking, manglende trivsel, og/eller psykiske plager. Ofte er det skulk som blir fremhevet som hovedproblem.

Gruppearbeid: Del opp klassen i ulike grupper. Halvparten av gruppene diskuterer om det er slik generasjon prestasjon er en utfordring for en del elever, den andre halvparten diskuterer om det er slik at en del elever skulker eller er late (henvisning til fraværsregel diskusjonen). Hvilket bilde synes dere stemmer? Hva bør gjøres?

1) **Prestasjonsgruppen** leser denne artikkelen (eller andre elevene selv finner på nett): <http://psykologisk.no/2015/06/generasjon-prestasjon-ma-prioritere/> og ser dette youtube klippet: «Våkn opp» av Generasjon prestasjon: <https://www.youtube.com/watch?v=Eg-OKPfLkrA>

2) **Skulkegruppen** leser disse to: 1) <http://forskning.no/content/annenhver-elev-i-videregaende-skole-skulker>, 2) <http://www.budstikka.no/fravarsgrensa/debatt/valler-videregaende-skole/oliver-17-a-utdanne-en-generasjon-som-finner-det-naturlig-a-skulke-vil-ikke-fore-samfunnet-fremover/s/5-55-310982>

Diskusjon i plenum: Begge perspektiv med for og imot – argumentasjon presenteres for hele klassen. Drøft:

- Hva er det som gjør at ungdom eventuelt blir stresset av prestasjonspress eller i motsatt fall umotiverte og har høyt fravær/skulker/dropper ut?
- Hva trenger ungdom for å komme på skolen og ha det bra?
- Vil fraværsregel kunne hjelpe for å forebygge frafall fra skolen? Hva må til?

Uke 9: Er stress/nervøsitet/prestasjonsangst egentlig farlig? Hvordan håndterer man stress?

Forberedelse: Projektor gjøres klar til å vise YouTubeklipp. Flip-over er tilgjengelig. Kopier opp råd for hvordan å håndtere stress til klassen.

Gjennomgang: har noen tanker om det som var tema sist som de vil dele?

Introduksjon: Stress er et ord som blir veldig mye brukt i hverdagen av folk flest, og vi har lett for å bruke ordet i en negativ sammenheng; "alt er så stress", "jeg ble så stressa" osv. Det er riktig at stress kan være skadelig og negativt for helsen, men det er ikke hele sannheten. Her er en video som gir et bedre perspektiv på stress.

Sett på YouTube klipp (15-16 min) :

https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend

Tips: det finnes valg subtitles nederst til høyre. Velg gjerne dansk (siden norsk ikke er der), tekstingen er ikke helt god da den har rare oversettelser. Noen synes det er bedre å vise uten.

Oppgave: Drøft sammen tre og tre.

- 1) Hvordan forstår dere budskapet i dette videoklippet?
- 2) Hva kan være lurt å gjøre når man er stresset/nervøst ifølge videoen?
- 3) Hvorfor kan noe stress være bra for deg tror du?

Diskusjon: Lærer skriver ned punktene som gruppene kommer med underveis. Klassen diskuterer sammen hva som er lurt å gjøre når man kjenner seg stresset eller sliten.

NB: Se råd om hvordan håndtere stress/nervøsitet nedenfor. Lærer kopierer opp og gir til hver enkelt i klassen til å jobbe med på egenhånd hjemme og ta i bruk ved behov.

Råd til hvordan å håndtere stress, nervøsitet og ubehag:

- Være vennlig og raus med seg selv (selvmedfølelse).
- Våg å gjøre feil og allikevel kjenne at du har verdi som menneske.
- Gi deg selv støtte og ros, ikke kritikk!
- Møt angsten/uro/ubehag. Øv på det som er skummelt
- Sorter negative tanker og gjør dem om til positive alternative tanker
- Belønne deg selv når du har gjort noe du er redd for eller som var bra for deg

Hvordan håndtere prestasjonsangst?

- Avspenningsøvelser (det finnes gode mindfulness app`er)
- Være godt forberedt på oppgaven.
- Se for deg situasjonen du skal inn i så detaljert så mulig (visualiseringsøvelse)
- Hvis det er mulig, snakke med den som skal vurdere prestasjonen (lærer) om hva som kreves.
- Snakke med venner om angsten/uroen (det roer ned ubehag ofte).
- Igjen, ikke unngå ubehag, møt frykten! Det er ikke farlig å være nervøs, snarere tvert imot, det kan gjøre deg bedre.

Hvordan håndtere bekymringer?

- Tanke STOPP – si STOPP til deg selv når du merker at tankene kverner og du bekymrer deg.
- Bekymringshalvtime – sett av tid på ettermiddagen hvor du bekymrer deg alt du kan i 15-30 minutter. Hver gang du bekymrer deg skal du utsette tankene til denne bekymringshalvtimen. Denne teknikken funker for veldig mange.
- Skrive ned tankene/bekymringene i en bok, hvis du er redd for å glemme dem, slik slipper du å gå rundt og huske på dem hele tiden.
- Skriv et positivt og støttende brev til deg selv om hvorfor du kan klare noe du synes er ubehagelig og skummelt.
- "Hva ville du sagt til en venn i din situasjon?" Prøv å si det samme til deg selv som du ville sagt til en venn.
- Mirakel spørsmålet; "Hvis du våknet opp i morgen og alt var bra, hvordan ville du merket at noe hadde forandret seg?" Legg merke til hvilke tanker som kommer opp, se om det er noe du kan gjøre for å nærme deg dette.

Fokuser på å få tankene dine fra rødt eller gult lys til å bli grønne!

Trafikkllys – hvilken farge er du på?



Håpløshet: Uansett hva jeg gjør, så blir resultatet negativt (veldig høy spenning over lang tid og dette er helsefarlig!)

Hjelpeløshet: Jeg vet ikke resultatet av mine strategier (høy spenning, lite hvile)

Mestring: Mine strategier gir positivt resultat (passe høy spenning med påfølgende lettelse/hvile)

Uke 10: LIVSMESTRING OG GLEDE (Marianne Viskum helsesøster)

Hva kan jeg gjøre for å få det bra eller fortsette med å ha det bra?

Forberedelse: Prosjektor for youtube klipp. Kopier opp arket med energi-sylindere til klassen. Kopier vedlegg 2.2, ark med kontakt informasjon til rådgivere og hjelpeinstanser som skal deles ut til klassen. Les godt igjennom stoffet på forhånd.

Hensikt: Elevene bevisstgjøres i forhold til å vite hva som dem energi og glede, og hva som ofte fører til enda mer tunge tanker.

Gjennomgang: har noen tanker om temaet fra forrige uke som de ønsker å dele?

Introduksjon: Lærer leser høyt det som står nedenfor, eller kopierer opp slik at alle i klassen kan lese selv (10 min).

Veldig mye forskning viser at elevers trivsel på skolen og at de har det generelt bra med seg selv og andre er superviktig for skoleprestasjoner og for å ta gode valg for seg selv. **Men hva vil det si å ha det bra?** Arne Holte adm. dir. ved Folkehelseinstituttet forklarer hva det vil si å ha det bra gjennom syv punkt;

1. «Jeg vet hvem jeg er og jeg er god nok»
2. «Heldigvis er det noen som trenger meg»
3. «Det er i hvert fall noe jeg duger til»
4. «Jeg vet godt hvor jeg hører hjemme»
5. «Jeg kan tenke, føle og utfolde meg uten å være redd»
6. «Jeg har noen å dele mine tanker og følelser med»
7. «Det er noen som kjenner meg, som bryr seg om meg, som jeg stoler på at passer på meg når det trengs»

Det er normalt for alle å ikke føle seg glad og fornøyd hver dag, det er *like* normalt å kjenne seg litt trist, bekymra eller urolig som det motsatte. Noen ganger kan tristhet og uro gå over fra vanlig mengde til mye over flere dager/uker i strekk. Det er da vi begynner å snakke om psykisk ubehag som kan bli til lidelse. Psykisk ubehag er utbredt blant ungdom, en av fire strever og har redusert livskvalitet pga ubehaglige psykiske symptomer (ung data, 2014). Når vanskelige eller vonde tanker kommer opplever mange at det kan være utfordrende å komme seg ut av det på egenhånd. Vi mennesker har en tendens til å kjøre oss litt fast i slike negative spor, og en del av oss trenger trening i å tenke positive tanker. Tenk bare på en situasjon som denne; du har kjærlighetssorg. Hvor lett er det ikke å høre på musikk som bekrefter de vonde, såre og triste følelsene du sitter med?

Eller; Du stryker på matteprøven, og du sier til deg selv at dette klarer du ikke, det er ingen vits i å prøve for du kommer ikke til å få det til likevel. Du begynner å skulke mattetimen, fraværet øker, og du får enda mindre tro på at du skal klare å gjennomføre. Vi gjør ting som bekrefter den følelsen vi allerede sitter med. Men, hjelper det oss på sikt?

Vis Youtube klipp "Prøve og feile" (2:45)

<https://www.youtube.com/watch?v=KKGQ8rwIHS8>

Ungdom er ofte undertrent i å styre tankene sine.

Når en ubehagelig tanke, eller følelse kommer fører dette til at vi bruker masse krefter på å "ta oss sammen" eller dytte det ubehagelige unna. Dette kan gjøre det vanskelig for oss å fungere for eksempel med venner, familie eller på skolen.

Vi blir slitne, kanskje vi også begynner å unngå situasjoner og oppgaver. Dette igjen fører til en følelse av utilstrekkelighet og man blir enda mere misfornøyd med seg selv.

Det er vanlig å ha tanker som skaper vanskelige eller vonde følelser, og noen ganger kan de være hensiktsmessige. Men, hvis du for eksempel er deprimert kommer det gjerne enda flere negative tanker og disse er med på å gjøre slik at du gjerne føler deg enda mer nedfor. Derfor er det veldig lurt å ha tenkt litt igjennom hva du kan gjøre dersom du kjenner at du ikke har det så bra med deg selv.

Dette blir litt på samme måte som hvis du kjenner at du holder på å bli forkjøla. De fleste av oss kler da gjerne på oss litt ekstra med klær, noen gode ullsokker. Kanskje du drikker varm te med honning? Noen legger seg under dyna fordi det hjelper å sove det av seg. Andre igjen sverger til helsekostprodukter. Mulighetene er mange, og de fleste har funnet ut hva de selv mener fungerer godt for dem.

"Fake it until you make it"

Det er et uttrykk som heter "fake it until you make it". Det betyr at du må tvinge deg selv til å gjøre noe som kanskje oppleves tungt, eller litt kunstig for å føle deg bedre igjen. Etter hvert fungerer det, selv om det kan virke tungt og meningsløst i begynnelsen. Når du først er i gang, er dette et stort skritt videre.

Oppgave: Del ut arket med aktiviteter, arbeidsoppgave og "energisynderen"

Elevene sitter 5 minutter hver for seg med dette. Bruk gjerne forslag fra lista til den første oppgaven, men det er også lov å komme med egne forslag 😊

Her er noen forslag på aktiviteter som kan forsterke følelser du vil ha/ trenger mer av:

Bade, trene, shoppe, chatte, lese, se på dvd, spille komedie, spille et instrument, synge, strikke, pusle, spille dataspill, spille: DS, Wii, PS, dra på jakt, spise, date, reise, male, drikke kaffe, ha sex, fotografere, tenke på de som er glad i deg, skolearbeidet, være på jobb, være med venner, se på andre folk, tenke på fremtiden, dagdrømme, fikse ting, fikse neglene, ri, sykle, danse, kjøre motorsyssel, lage avtaler, planlegge ferie, diskutere, tenke på det du er god til, tenke på de du er glad i, gå på ski, stå på brett, skate, gå på konsert, gå på utstilling, gå tur, være ved sjøen, ligge i sengen, leke med barn, spille i band, spille i korps, spille fotball, gå på kafe, snakke med venner, underholde andre, husarbeid, samle på noe, høre musikk, kose med kjæledyr, røyke, dykke, fly drage, være naken, be, klippe håret, kline, være på nettet, sminke seg, feste, være med besteforeldre, sole seg, løpe, spille fotball, bowle, kjøre bil, tenke på det beste ved livet, planlegge fremtiden, arrangere fester, fly, ro, reise, lage mat, se tv osv

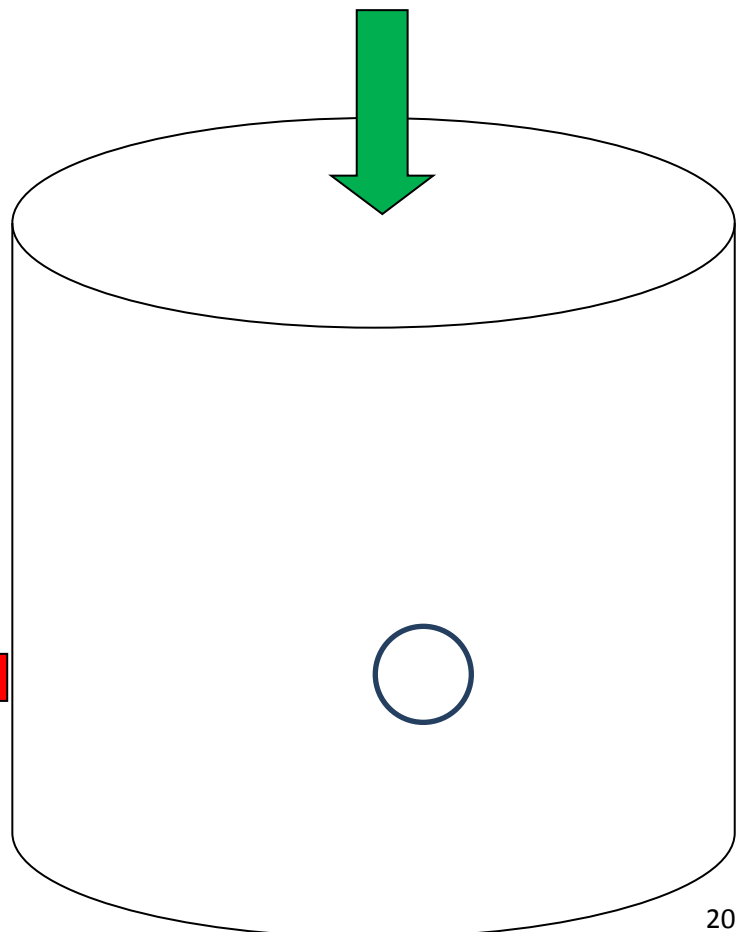
Oppgave til hver enkelt: 1) Se nå for deg at vi skal lage et førstehjelpsskrin til bruk når livet kjennes skikkelig tungt. Hva vil du legge i skrinet ditt? Hva er det du liker å gjøre? Hva gjør deg glad? Har du noe du brenner for? Skriv ned.

2) Fyll ut energisyllinderen nedenfor:

ENERGI SYLLINDER

Hva gir deg energi?

Hva tapper deg for energi/lekkasje?



Oppgaven tas i plenum (5 min dersom tid nok):

**Kontaktlærer samler forslagene på tavla. Hva tapper for energi, og hva gir energi?
(ingen tvinges til å si noe)**

Alle disse forslagene dere nå har kommet med kaller vi positive mestringsstrategier, og det er alle de tingene vi gjør (ofte uten å tenke over dem) for å mestre hverdagen vår. Ofte er det ting vi liker å gjøre, og som vi kjenner at gir oss energi. Vi blir rett og slett litt gladere av å gjøre dem.

Men, så kan det være slik noen ganger at man tross alle forsøk på å ta i bruk ulike mestringsstrategier fortsatt opplever å ha det vondt og vanskelig. I perioder av livet er det vanlig å føle seg nedstemt og trist. Alle opplever motgang innimellom, men dersom det går uker eller måneder og du fortsatt bare er trist og lei er det viktig å snakke om det, og få hjelp.

Det finnes ganske mange der ute som vil kunne hjelpe deg når du har det vanskelig, men ofte er det lurt å starte med å snakke med noen som du stoler, og føler deg trygg på. Eksempler på slike personer kan være; læreren din, foreldrene dine, fastlegen, helsesøster på skolen, rådgiver osv

Psykisk helse” på It`s

Elevene bes om å gå inn på Its learning og faget [BFK psykologi og psykisk helse](#). Her vil man kunne finne mye informasjon og råd om hvordan håndtere psykisk helse.

LAVTERSKELE TILBUD FOR UNGDOM OPPTIL 18 ÅR

Gi beskjed til klassen om at dersom noen strever med psykiske vansker kan man få gratis og tidlig hjelp av psykolog ved å ringe dette nummeret: 40820210. Dette nummeret står også på ark som deles ut til elevene.

Kopier og del ut vedlegg 2.2 og/eller heng opp i klasserommet

Uke 11. Følelsenes fornuft

Forberedelse: Projektor til Youtube visning, eventuell bruk av power point. Lærer oppfordres til å lese grundig gjennom stoffet på forhånd. Kopier opp stoffet til elevene .

Gjennomgang: har noen tanker om det som var tema sist som de ønsker å dele?

Hensikt: Elevene skal få en kort innføring om hva følelser er, samt kunnskap om deres funksjon.

Introduksjon: Dere skal lese sammen i grupper på fire og hver og en leser en liten bit hver. Dere oppsummerer etter hver leser.

Forslag: Lærer Glenn Sten-Haugen har laget en prezi power point som kan være enklere å ta i bruk i undervisningen. Link til denne er her:

<https://prezi.com/xax6jku54kg4/flelsenes-fornuft/>

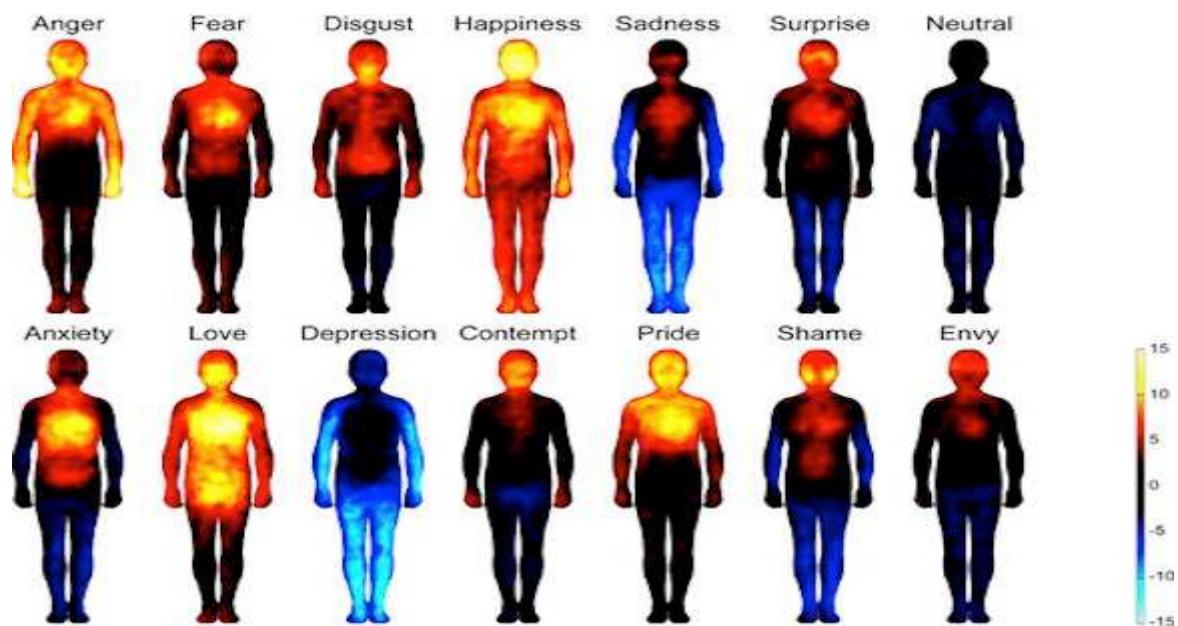
Våre følelser er avgjørende for at vi fungerer i hverdagen og på skolen:

Introduksjon: *Første leser:*

Mange mennesker (i alle aldre) tenker at følelser er noe som ofte er dumt, ubehagelig, kleint, ikke rasjonelt, sårbart, eller et svakhetstegn. Sannheten er at det er helt umulig å skille følelser fra det som vi kaller fornuft. Tanker og følelser påvirker hverandre gjensidig hele tiden og påvirker våre små og store handlinger i hverdagen. Forskning viser at hvordan vi forholder oss til våre egne følelser og tanker, har sammenheng med kvaliteten av læring, helse og våre relasjoner. Visste du forresten at dersom du har samme følelsesmessige stemning på en prøve som du hadde når du pugget hjemme, så øker sannsynligheten for at du husker bedre på selve prøven? Følelser styrker og former alle former for hukommelse.

Hva er følelser? Følelser er signaler i kroppen som utløser og motiverer de fleste handlinger vi utfører. Følelser er biologisk gitte evner som utviklet seg hos mennesker på grunn av at de var viktige for vår overlevelse. Darwin og mange forskere etter ham, har funnet ut gjennom omfattende analyser at følelser ikke bare er avgjørende for menneskers overlevelsessevne, men også at måtene vi uttrykker våre følelser på (ansikt og kroppsuttrykk) er like over hele verden (Ekman, 1992).

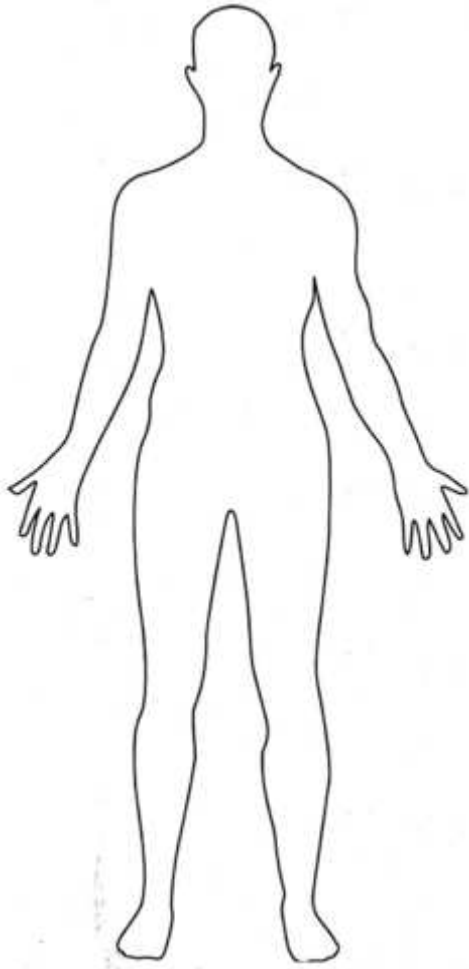
Kropp: Følelser manifesterer seg som fornemmelser i kroppen. For eksempel; lykke utløser varme følelser gjennom hele kroppen, mens stolthet aktiverer ofte kun overkroppen, inkludert hodet og brystet. Opplevelse av sinne kan man gjerne fornemme som økt energi i armene, at man blir varm i hodet, rød i ansiktet og at man kniper sammen enkelte muskler i ansiktet. Bildet nedenfor (som er tatt fra en forskningsstudie) viser hvor hver følelse kjennes i kroppen. Hver farge viser grad av aktivitet (utløser mye energi, gult og rødt) eller deaktivert (utløser lite energi, tungt, svart og blått).



STOPP-PUNKT

- Hva tenker de fleste av oss om følelser ifølge teksten vi hørte nå?
 - Har dere tidligere tenkt at det er et skille mellom følelser og fornuft? I så fall hvordan?
 - Har du noen gang tenkt på eller opplevd at følelser har betydning for læring og faglig motivasjon? Hvordan?
- Nå skal dere reflektere litt over hvordan det kjennes i kroppen i ulike situasjoner
- Marker på tegninga nedenfor av en kropp og skriv inn. Bruk de følelsene som dere ser på bildene over kroppene ovenfor.

Marker på tegninga hvor du kjenner en følelse og skriv inn i tabellen hvilke følelser dere kjenner for hver situasjon. Ta utgangspunkt i de følelsene som dere ser på bildene av kroppene ovenfor.



Situasjon	Følelse(r)
Før en muntlig presentasjon	
Tidsmangel, møte uforberedt på skolen	
Godt forberedt til prøve	
Etter en god presentasjon	
Forelskelse	
Før en konkurranse	
Når noen er sint på meg	
Når jeg har dårlig samvittighet	
Egne eksempler:	

Andre leser

ANSIKT: Vi leser ansiktsuttrykk hele tiden og vi startet med det fra øyeblikket vi ble født. Visste du at det tar millisekunder fra en opplevelse vises som en følelse i ansiktet? Paul Ekman er en av de som har jobbet lenge med å kartlegge ansiktet for å lære hvordan det reagerer på emosjonelle stimuli. Vi mennesker lærer tidlig at det kan være lurt å dekke over noen av de følelsene vi ikke vil at andre skal se med å uttrykke noe annet enn det vi kjente på opprinnelig. For eksempel kunne sette opp et smil rett etter man har blitt irritert/sint for å skjule at man er sint. Ekman kalte dette "løgner". Han ble såpass flink i det han gjorde at han samarbeidet med CIA for å bruke kunnskapen til å avsløre kriminelle. Det har også blitt laget en krim tv-serie basert på kunnskapen.

I august 2015 kom det en animasjonsfilm som er bygget på forskning på hvordan følelser påvirker hjernen. Filmen heter "Inside out". Den handler om en jente som flytter til en annen kant av landet og får noen reaksjoner på det. Blant annet «mister» hun evnen til å kjenne glede og sorg.

Tv-serien "Lie to me" – viser hvordan følelser vises "utenpå" (kropp og ansikt) gjennom mikroutrykk, samt hvordan de påvirker atferd, fra uskyldig hverdagssituasjoner til kriminelle situasjoner.



"Inside- out" filmen- viser hvordan de ulike følelsene "ser ut" på innsiden og hvordan de påvirker oss i vår hverdag.



Universelt: Altså, det er likt over hele verden hvordan følelser ser ut i ansiktet og kjennes ut i kroppen. Det som **ikke** er likt over hele verden er hva som man har "lov" til å vise overfor andre. Hvordan man uttrykker seg, er i stor grad formet av sosial læring og den kulturen man vokser opp i. Det betyr at de fleste av oss er født med evne til å ha og uttrykke følelser, men at vi også varierer veldig med henhold til hvordan vi forholder oss til dem. Det er slik at måten vi forholder oss til følelser på er lært og vi er preget av hvordan de rundt oss håndterer sine følelser, særlig de menneskene som står oss nærmest.

STOPP-PUNKT

- Syns dere det er enkelt å lese andres ansiktsuttrykk?
- Prøv å vise hverandre ulike ansiktsuttrykk (uten lyd, bare et kort øyeblikk) og la de andre gjette hva du prøver på: Velg mellom glede, sinne, tristhet, avsky, stolthet, skam og frykt.
- Kjenner du til ulikheter i ulike samfunn og kulturer når det gjelder å vise følelser? Kom med eksempler!
- Hender det ofte at dere dekker over egne følelser på skolen? Eksempel smile når du er irritert eller lei deg.

Tredje leser

Følelser har viktig funksjoner: Forskning har også vist at det ikke er relevant å vurdere følelser som positive eller negative, i stedet er det viktig at vi vet at alle følelser har en viktig funksjon selv om ikke alle kjennes behagelige ut.

For eksempel: vi trenger **angst** for å unngå livsfarlige situasjoner, for det er lurt å være redd for en bjørn eller en bil som kommer rett i mot en. **Skam** trengs for at vi ikke skal gjøre ting som samfunnet synes er dumt og for at vi ikke skal gå over egne og andres grenser. For eksempel hindrer skam oss fra å gå nakne i nærbutikken eller på skolen, selv om noen har lyst til det. **Skyldfølelse** hindrer oss i å gjøre skade på folk, dyr og andres eiendom. Mange som strever med å føle skyldfølelse sitter i fengsel. Evnen til å si unnskyld og rette opp når man har gjort noe galt er en svært viktig egenskap for å holde på relasjoner og ikke skyve folk fra seg. **Avsky (disgust)** er en overlevelsesmekanisme som forteller oss når vi ikke liker noe, når noe er ekkelt og bør unngås (eks. fordervet mat, ubehagelig lukt). Det å kjenne på

sorg hjelper oss til å bearbeide viktige tap i livet – det er viktig å kunne tillate seg å uttrykke tristhet slik at vi kan få nødvendig trøst og støtte. Videre er det viktig å sette gode grenser for seg selv og andre gjennom **sinne/ selvhevdelse**. Kjenner man ikke sinne, så kan man heller ikke stille opp for seg selv eller andre på en god måte. **Glede** er en sosial følelse som kjennes ut som en boblende, lett følelse inni seg og den kan deles med andre som gjør at situasjoner kan føles mye lettere enn når man ikke kjente på eller uttrykte glede med noen. **Kjærlighet/nærhet/tilknytning** er avgjørende for vår eksistens. Studier av barn på barnehjem som aldri har fått menneskelig kontakt, viste at barn kan dø av mangel på omsorg. Vi har i dag stor kunnskap om at mat, klær, husly og penger kan ikke veie opp for opplevelse av nærhet. Omsorg er avgjørende for stressmestring, for trygghet og følelse at vi er verdifulle.

STOPP-PUNKT

- Har dere tidligere tenkt på at hver eneste følelse har en funksjon?
- Hva kan altså hensikten med å ha følgende følelser være: angst, skam, avsky, sorg, sinne/selvhevdelse, glede?
- Hva er viktig med skyldfølelsen?
- Syns dere det viktig å si unnskyld? Når er det vanskelig å si unnskyld? Syns dere at dere er flinke til å si unnskyld?

Fjerde leser

Kort om følelsenes funksjon:

- Følelser er motivasjon til å oppføre oss på en spesiell måte og følelser forbereder oss til å handle (f. eks løpe fra en slange, øve på en prøve, gi en klem osv).
- Sterke følelser er ikke nødvendigvis negative, de kan hjelpe oss gjennom vanskelige situasjoner eller til å overvinne hindringer og gi oss mot til å stå på.
- Følelser gir oss informasjon om en hendelse og om de folkene som er i situasjonen.
- Følelser gir informasjon, men er ikke det samme som fakta alltid (f. eks å være mørkeredd).

Vi trenger følelser for;

- å kunne ivareta egne behov - for å beskytte oss trenger vi sinne/selvhevdelse
- å sørge når vi mistet noe viktig, kunne gråte og søke trøst - det øker trygghet
- å kunne ta i mot andres omsorg - det reduserer stress/smerte
- å gi omsorg til andre rundt oss – det er forbundet med sann lykke
- å være trygge og stolte over oss selv – det øker evne til å prestere, øker kreativitet
- å kjenne glede og entusiasme – det øker motivasjon og man motiverer andre
- å kjenne følelse av verdi uansett hvordan vi presterer, hva vi har opplevd – det gjør det lettere å håndtere nederlag. Din verdi er ikke avhengig av hva du gjør, hvordan du ser ut, hvilke klær og ting du eier... Du er verdifull som menneske basert på at det er kun du som er deg i hele verden.

STOPP-PUNKT

- Det er viktig å kunne
 - Ivareta egne behov – hvilken følelse bruker man da?
 - Søke trøst – hvilken følelse må du vise da?
 - Vise andre at du bryr deg – med hvilken følelse viser man det?
 - Prestere og være kreativt – hvilken følelse viser seg ofte da?
- Tror dere at det er vanlig blant ungdom å måtte prestere, ha de riktige klærne, de riktige vennene osv. for å føle seg verdifull? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hva tror du kan bli konsekvens av å ikke vite hva man selv føler (for eksempel på skolen)?

I plenum:

Hvis tid, diskuter temaet i klassen. Begrens uttrykk for personlige egne erfaringer – hold diskusjonen på et generelt grunnlag så langt som mulig. Husk at alle følelser og reaksjoner er på sitt vis normale, men det er ikke alltid vi forholder oss til følelsene våre på en hensiktsmessig måte. Det poenget er sentralt i neste klasse møte.

Dersom man ikke kommer helt igjennom stoffet, oppfordres klassen til å lese igjennom resten hjemme.

Uke 12. Vi kan ha frykt for egne og andres følelser (affektfobi)

Forberedelse: Projektor til videofremvisning gjøres klar og eventuell power point. Lærer bør ha lest igjennom stoffet godt på forhånd.

Gjennomgang: har noen tenkt på noe de vil dele siden forrige gang?

Hensikt: at elevene skal få vite at det er vanlig å være redd for sine og andres følelser, og at slik frykt kan få konsekvenser for læresituasjon, egen helse og relasjoner

Introduksjon: Oppsummere fra forrige gang. Lærer eller tillitsvalgt leser høyt det som står nedenfor eller kopierer opp slik at alle i klassen kan lese selv (15 minutter).

Hensikt: Elevene skal få forståelse for at man kan utvikle frykt for følelser og at slik frykt kan ha konsekvenser, for læring og generell livskvalitet.

1) Sett på film Youtube klippet Alfred og Skyggen:

<https://www.youtube.com/watch?v=vuDLFGb7khA>

Forslag: Lærer Glenn Sten-Haugen har laget en prezi power point som kan være nyttig virkemiddel å ta i bruk i undervisningen. Obs noe av innholdet kan være litt annerledes/kortere enn teksten. Link til prezi power pointen er her:

<https://prezi.com/kxnfx3p8nnd/fryk-for-flelser/>

Opplegg: Gå sammen i gruppe tre og tre, en starter å lese for gruppa

FØRSTE LESER: De fleste av oss synes det kan være vanskelig å kjenne på eller uttrykke en eller flere av disse;

- man kan streve med å bli sint/selvhevdende, å si nei og sette grenser
- man kan streve med å kunne kjenne på tristhet og sorg, det kan være vanskelig å gråte
- man kan streve med å ta imot gode ting/ta imot omsorg komplimenter eller klem
- noen strever med å vise de man er glad i at man faktisk er glad i dem
- noen blir sinte når de er lei seg og noen viser tårer når de egentlig er sinte
- noen trekker seg unna den man er glad i istedenfor å gi en klem
- noen skyver unna andres omtanke som man egentlig har lyst på, fordi det kjennes flaut
- mange synes det er ubehagelig å kjenne at man er stolt over noe man har fått til

Når man kjenner seg igjen i en eller flere eksempel her (det finnes mange flere eksempel) - så betyr det at man har blitt litt redd for noen av de vanligste følelsene vi har. Det kalles å ha fobi/frykt for følelser. Når man har fobi for følelser så ønsker man gjerne å unngå og kjenne på det som er ubehagelig.

Først litt mer om hva affektfobi (frykt for følelser) er: Affektfobi er frykten for indre opplevelser og følelser, og frykt for å uttrykke dem i atferd, tanker og ord. Når følelser er skumle så starter vi med å "forby" eller hindre oss selv i å føle dem, selv om følelser er det som egentlig skal hjelpe oss å løse problemer i hverdagen. Det betyr videre at mange så utvikler mestringstrategier som har som formål å unngå ubehag.

STOPP-PUNKT, diskuter i gruppe:

- **Ta utgangspunkt i filmen og teksten; Hva vil det si å være redd for følelser?**

LESER NUMMER TO:

Eksempler på uhensiktsmessige mestringsstrategier av følelser (tenk på Alfred i videoen):

- I stedet for å si nei så sier man ja. Mange kjenner på skyldfølelse når de sier nei, og dermed er det "lettere" å ta hensyn til alle andre istedenfor å ta vare på egne behov (For eksempel er det viktig å si nei når man mener nei).
- Noen trekker seg unna alle konflikter fordi man ikke liker sinne.
- Noen blir kjempesinte utad, når de egentlig er redd for å kjenne på at man er lei seg og såret – da kan det være lettere å skjelle noen ut, bruke knyttnevene eller være ubehagelig – på den måten trekker folk seg unna.
- Noen har det slik at når de kjenner på følelsen av at "jeg er verdifull" så blir de redde for at "de skal tro de er noe" og at de er egoistiske. Veldig mange ungdommer i dag er redde for å faktisk føle at man har verdi. I stedet for så blir man gjerne opptatt av at alt skal se flott ut og perfekt ut på utsiden, og skjuler at man selv egentlig kanskje ikke liker seg selv.
- Enkelte velger å rakke ned på seg selv i stedet for å støtte seg selv. Det er vanskelig å kjenne glede når man aldri er fornøyd med seg selv. Mange kritiserer utseende sitt, intelligensen sin ("jeg er dum"), i stedet for å føle at de er gode nok.
- Noen fremstår umotiverte på utsiden, som om de ikke bryr seg om noen ting og gir blaffen. Bak fasaden så bryr man seg egentlig veldig mye, men man har kanskje blitt skuffet og såret av andre mange ganger. Man prøver derfor å beskytte seg mot nederlag. Det kjennes skummelt ut å vise at man egentlig har veldig lyst til noe, for frykten for å mislykkes eller å bli avvist/skuffet er så stor.
- Noen spiller for mye, eller trener mye, spiser for mye/for lite, ruser seg eller gjør noe hele tiden for å flykte fra følelsene sine. Det finnes utrolig mange mestringsstrategier man kan bruke for å unngå følelser.

Det som er dumt er at mange av disse mestringsstrategiene kan få ganske alvorlige konsekvenser for helsa og skolearbeidet. Noen får vondt i magen eller hodet, noen får angst, føler seg deprimerte, noen får konsentrasjonsvansker, noen blir veldig slitne og trøtte, noen vil helst holde seg for seg selv og synes det er vanskelig å stole på folk, noen havner stadig i konflikter, noen kjenner seg ensomme og noen opplever at følelsene svinger hele tiden og at det er forvirrende. Det er normalt at vi alle kan kjenne på noe av dette innimellom – men vedvarer det over tid så blir det problem for oss selv og de rundt oss.

STOPP-PUNKT, diskuter i gruppe:

- **Hvilke flere eksempler har dere i gruppa på hva ungdom ofte gjør for å unngå kjenne på følelser? Hvilke konsekvenser kan dette få?**
- **Hva er vanlig tenker dere når det gjelder svingende humør og følelser i ungdomstiden?**

Tredje leser for gruppa:

En følelse kan skjule en annen følelse: Som dere har forstått, så kan mange vise noe annet på utsiden som ikke står i stil med den følelsen man egentlig skulle hatt eller hadde (se gjerne under avsnittet mestringstrategier fra sist).

Masker: Måten vi håndterer følelsene våre blir i stedet ofte til **masker på utsiden**, hvor vi forsøker å skjule hvordan vi egentlig har det, eller vi later som overfor andre slik at de ikke skal komme for nært. Vi tenker at jeg må ha maske fordi "alle andre har det så bra", eller fordi vi er redde for ikke å bli likt av andre. Slike masker tar mye energi og mange opplever at de blir slitne av å late som.

Til ettertanke: Hva blir konsekvensene når "alle" har masker? Hva skjer med en venn som gir deg gode ord og komplimenter, når du ikke tror på at vennen din mener det og du forsøker å le det bort eller skifte tema?

Hvor lenge vil en venn fortsette å gi komplimenter når du ikke tar imot? Hva skjer med en lærer, når en elev uttrykker sinne og bruker stygt språk og blick for å dekke over frykt for ikke å være god nok og egen sårbarhet? Hva om læreren ikke forstår at sinnet egentlig er uttrykk for noe annet? Hvordan vil en lærer reagere da? Hva skjer med en persons evne til å konsentrere seg om skolearbeidet hvis man ikke kjenner seg trygg og rolig inni seg?

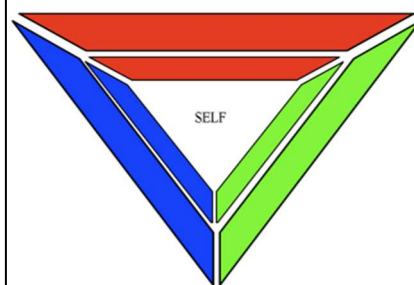
Det vi har lært i dag om følelser kan plasseres inn i en modell; De grønne følelsene representerer de vi trenger å føle uten ubehag, de gir oss energi. Vi trenger litt av de røde følelsene også, men ikke for mye for da tapper de oss for energi (husk energi-tønna). Grønne og røde følelser kan komme i konflikt med hverandre – for eksempel når man blir redd for sinne, eller skamfull over å være lei seg. Når konflikten blir for stor så flykter vi gjerne fra ubehaget ved å bruke ulike uhensiktsmessige mestringstrategier. Din måte å mestre ubehag på blir til ditt personlige "mønster", som over tid kan bli til en vane og kan lede til problemer i hverdagen, hjemme og på skolen. Uhensiktsmessige mønstrene trenger å brytes, og erstattes med sunnere strategier (vis til eksempler i boksen)

Mestring strategier som ikke er sunne (tapper energi):

Unngåelse ting du er redd for
Ta på en maske/late som
Rusbruk, spill, mat..
Perfeksjonisme/slitenhet
Aggresjon/irritabilitet
Selvkritikk

Gode mestringstrategier:

Dele glede og stolthet med andre
Sette grenser - si nei ved behov
Søke trøst, selskap når du er lei deg eller ensom
Kunne gi og ta imot ros
Gjøre ting som er bra for deg
Sette seg mål og forsøke å nå dem, tro på egen mestring



VITAL LIVSENERGI (Aktiverende følelser)

- Sinne/selvhevdelse
- Sorg/tristhet
- Glede, stolthet, mestring
- Nærhet/kjærlighet
- Positive følelser for seg selv

BREMSE/ Inhiberende følelser

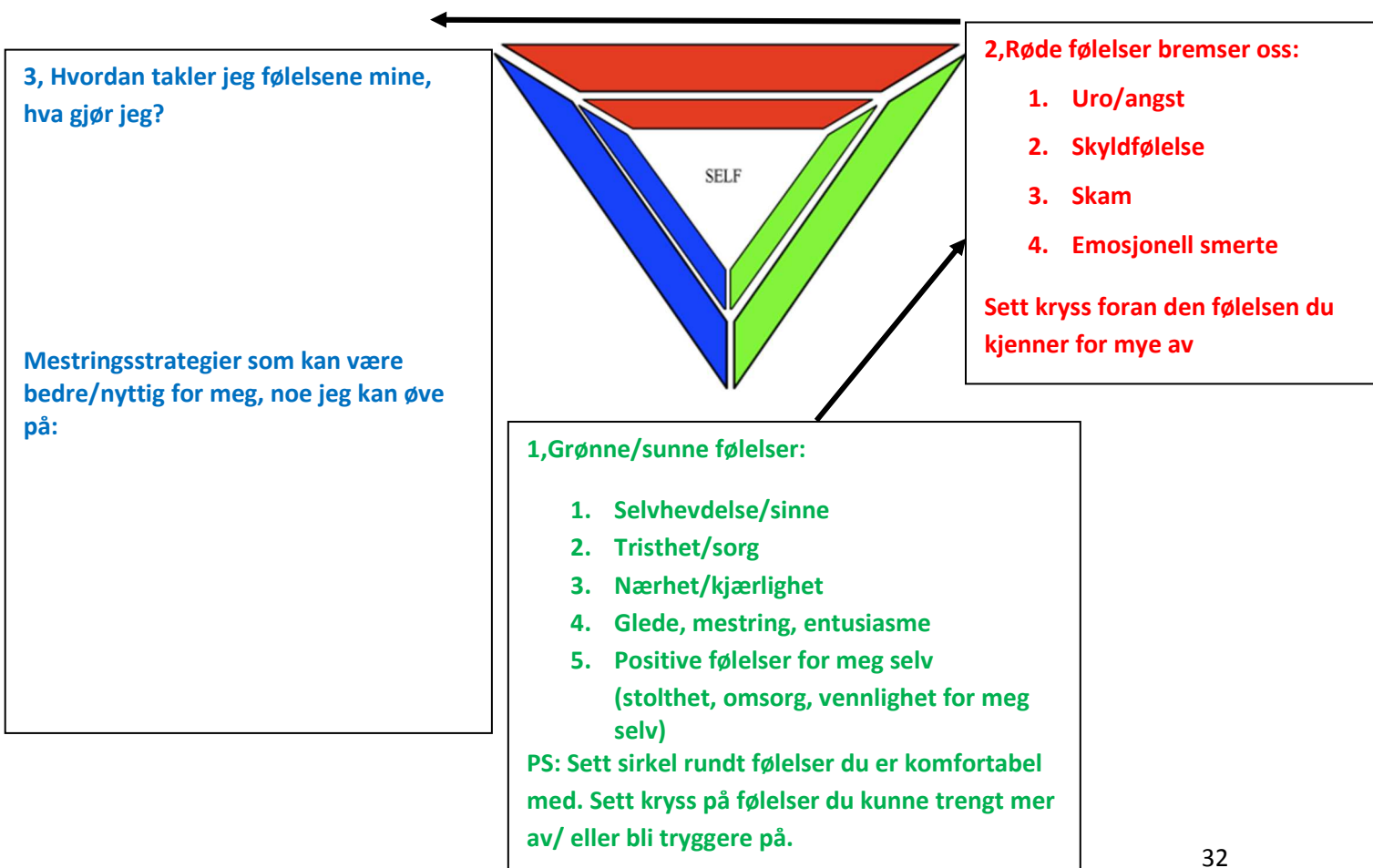
- Uro, angst
- Skam,
- Skyldfølelse
- Avsky
- Emosjonell smerte

Individuelt arbeid (10 min), fyll ut følelsesbevissthet arket: Hva er ditt mønster? Hvilken grønn følelse trenger du mer av? Hvilke røde trenger du mindre av? Hvilke blå mestringsstrategier trenger du å bytte ut med noen sunnere/helsefremmende varianter? Eksempler; Hvordan håndterer du å stå foran klassen? Prestasjonspress? En dårlig karakter? Hvordan håndterer du komplimenter? Hvordan håndterer du tristhet?

Følelsesbevissthet;

Hvordan påvirkes jeg av mine følelser? Hvordan håndterer jeg dem?

1. **Hvilke grønne følelser er jeg komfortabel med å føle og uttrykke for meg selv/andre? Sett ring ved disse. Hvilke grønne følelser er vanskelige, sett kryss ved disse. De du setter kryss ved er de du trenger å øve deg på.**
2. **Hvilke røde følelser har jeg for mye av og ønsker meg mindre av? Sett kryss**
3. **Blå boks: hva er din måte å mestre følelser på? Trekker du deg unna, holder du deg opptatt? Bruker du mat, trening, rus eller annet for å holde følelser unna? Skriv dine måter å takle følelser på ned i boksen. Gjør en vurdering på om du kan øve på bedre strategier. F.eks snakke med den det gjelder når du er sint eller lei deg, øve på ting som er ubehagelig i stedet for å trekke deg unna, trene for helsen sin skyld i stedet for å holde deg opptatt, tro på de som gir deg komplimenter, gjør noe bra for deg selv, osv.**



Uke 13. Selvmedfølelse er viktigere enn selvtillit – for læring, for prestasjon og helse

Forberedelse: Spille av podcast fra internett, OBS trenger litt god lyd. Kopier opp ark med punkter om selvmedfølelse til hver enkelt i klassen. Viktig at lærer leser godt gjennom stoffet på forhånd og velger hvilket opplegg som skal gjennomføres.

Hensikt: Elevene får lære at evne til selvmedfølelse er avgjørende for å ivareta livskvalitet i alt vi gjør og opplever i livet. Manglende selvmedfølelse fører med seg konsekvenser på skole og ellers.

Gjennomgang: har noen tanker om det som var tema sist som de ønsker å dele?

II Alternativt: Det foreligger mulighet for alternativt opplegg i stedet for podcast, se nederst på det ene arket!

Introduksjon: Lærer leser høyt det som står nedenfor (5 min)

Et spørsmål til deg? Hvordan tar du imot komplimenter eller positive ord og handlinger fra andre (for eksempel en lærer, venn, forelder)? Synes du det kan være vanskelig, forsøker du å smile og si takk men egentlig så tar du det ikke inn? Vel da er du ikke alene.

- Mange tøyser bort komplimenter
- Mange tror ikke på det når noen gjør noe bra eller sier noe fint til en
- Mange tror at kritikk er mer sant enn gode ord (og det er ikke riktig!!)
- Mange ungdommer vet ikke at de verdifulle, at de har fine egenskaper og fortjener å bli behandlet bra

Konsekvensen av dette blir at det ikke hjelper om vi lager verdens beste og triveligste skole – hvis ikke man klarer å ta til seg det som er bra. Det er tøft å jobbe for gode karakterer og resultat på skolen hvis du innerst inne tror at du ikke er god nok eller fortjener å lykkes. Det er vanskelig å konsentrere deg skikkelig dersom du har negative tanker og følelser om deg selv mens du har skoletimer. Det er også veldig vanskelig å følge med på ting som foregår i hodet og ting som foregår i timen på en gang og det tar veldig mye energi.

MÅLET for mange er å være vellykket og populær, ha riktig kropp/klær, penger og status med mer. **MEN:** forskning viser at.

- Popularitet og materialisme ikke er nok for å bli lykkelig eller ha det bra.
- Å ha god selvtillit er heller ikke nok for å få gode prestasjoner eller å trives. Det å tenke at man er bra og ha tiltro til at man får ting til, betyr ikke at man klarer å føle glede, stolthet eller gode følelser for seg selv (man har ikke nødvendigvis god selvfølelse fordi man har selvtillit). Prestasjon uten følelse av glede/stolthet gjør at man kan bli umotivert og på sikt utbrent (tenk generasjon prestasjon her).
- Det er derimot viktig å være mild og raus med seg selv for å få til prestasjoner, kjenne seg lykkelig og mestre utfordringer som livet tilbyr. Selvmedfølelse reduserer stress og ubehag og øker din mulighet til å lykkes.

Nå skal vi høre på podcast hvor en skolepsykolog snakker om dette på radio.

RADIO: Spill av radio program med skolepsykologen Lene Berggraf: KRAFT Podcast P2, «Vær mild med deg selv» (20 min)

LINK: <http://podtail.com/podcast/nrk-kraft/vaer-mild-mot-seg-selv>

Del ut ark med råd om hvordan jobbe med selvfølelse til hver elev.

Klassen drøfter radioprogrammet sammen (10 minutt):

1. Hva er selvmedfølelse ifølge dette programmet?
2. Hva tror dere er grunnen til at forskning viser at selvmedfølelse er bedre for læring og helse, enn for eksempel fokus på prestasjoner og mestringsopplevelser?
3. Hva tenker dere om det faktum at det å tenke, føle og behandle seg selv dårlig (mobbe seg selv) er like skadelig som å bli behandlet dårlig av andre?

II. Alternativt opplegg:

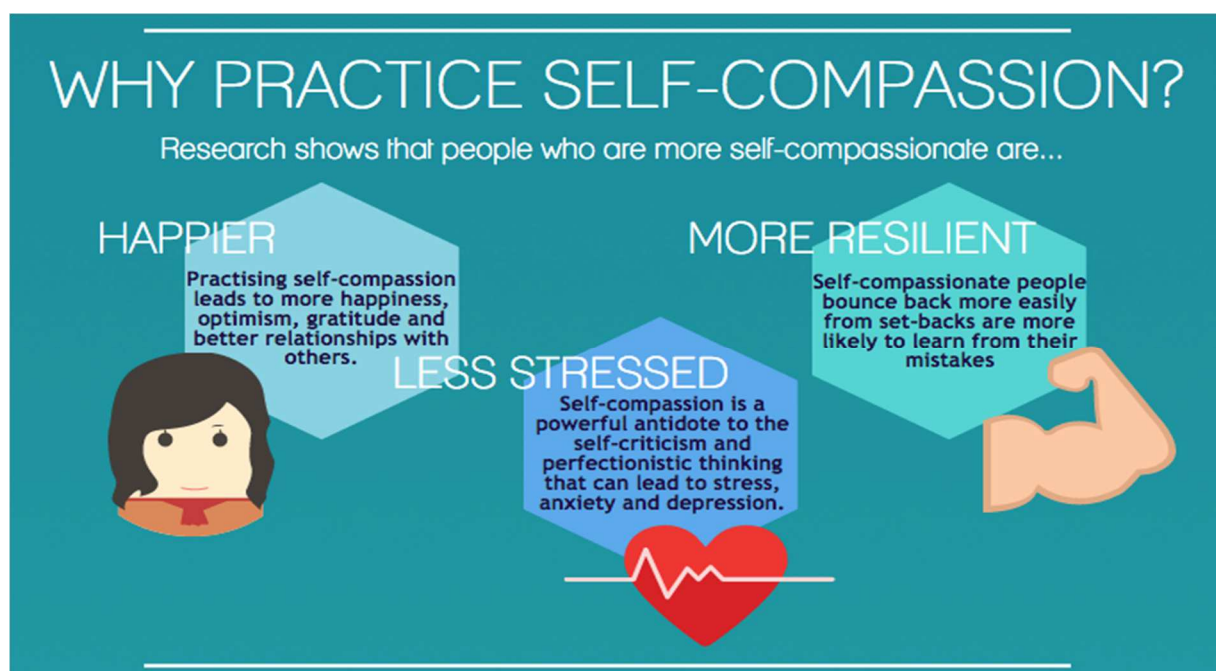
I stedet for å sette på podcast så deler man klassen inn i tre eller flere grupper. Del ut kasus til hver gruppe (se vedlegget 1.2 nedenfor) samt hver elev får utlevert råd om hvordan man kan jobbe med selvmedfølelse (vedlegg 1.1 nedenfor).

Hver gruppe skal diskutere kasuset sitt innhold og gi råd om hva deres elev kan gjøre for å få det bedre og bli mer selvmedfølende (15 minutter).

Diskusjon i plenum (10 minutt): hver gruppe legger frem sitt kasus og hva man anbefaler eleven å gjøre.

1.1 Her er noen viktige råd som forklarer hva man kan jobbe med for å øve på selvmedfølelse (self-compassion på engelsk).

1. Ta en beslutning om at selvkritikk og/eller kritikk mot andre er noe du ikke vil være en del av. Ha en null toleranse mot mobbing av deg selv og andre.
2. Hent frem minner av situasjoner du trivdes, hadde det bra eller kjente deg trygg – øv deg gradvis på å kunne kjenne på de følelsene som dukker opp uansett hvilke som kommer. Ikke døm dem, la dem være slik og forsøk å ikke "løpe fra dem"
3. Hvis du kjenner deg nervøs eller usikker i en situasjon eller for en prøve som du snart skal ha. Du er usikker på om du har lest eller arbeidet nok, skriv ned hva du har lagt ned i arbeid og hvorfor du vil klare det du er nervøs for.
4. Legg merke til en situasjon du er veldig selvkritisk - hva ville en god venn ha sagt til deg i den situasjonen?
5. Hvilke aktiviteter gir deg opplevelse av at du tar vare på deg selv og at du trives?
6. Lag en liste over egenskaper som du er glad for å ha og som er til nytte for deg i hverdagen din.
7. Når noen gir deg et kompliment, så øv på å kjenne etter at det er hyggelig å få ros.
8. Når noe er vanskelig eller ubehagelig i livet – øv på å gi deg selv vennlig selvsnakke og vær en god støttespiller, forsøk å øve på og finne ideer, løsninger på det som er vanskelig. Et eksempel på en slik idé/løsning kan være å prate med noen om hvordan du har det. På den måten kan du få den støtten du trenger.
9. Øv på å kjenne stolthet og glede når du har fått noe til (f.eks en prøve, en aktivitet, når du har fått noen til å le, når du har hjulpet noen med mer).
10. Sett deg noen mål for deg selv og skriv ned hvorfor du tenker du kan nå målene. Beskriv som skal til for å nå dem. Vær obs på at målene ikke bør være strenge, kritiske, nedvurderende, eller "uoppnåelige". Sjekk at du har oppbyggelige og medfølende mål.
11. Gjør noe hyggelig for andre – det gir som regel en god følelse for deg selv også.



1.2 Vedlegg: Ungdomsutfordringer – gruppearbeid

Eksempel 1

Ola er 16 år og foreldrene er skilt. Han har to "hele" eldre søsken og et halvsøsken. Ola har spilt fotball siden han var syv år og han er veldig god. Det er trening tre ganger i uka og han er snart inne på kretslaget. I tillegg til fotball så er han med på håndball, men bare en gang i uka. Han passer lille søster på tre år i to timer nesten hver fredag fordi da skal far og stemor på dansekurs. Han får godt betalt for dette, så det er hovedgrunnen til at han gjør det. I tillegg i uka skal han gjøre lekser, øve på prøver og henge med venner.

I det siste har han merket at han har innimellom uro og høy puls. Han kjenner seg stresset og forstår ikke helt hvorfor. Det har blitt vanskelig å ha ork eller finne tid til å gjøre lekser, det har blitt "lettere" å se på TV eller spille dataspill når han ikke trener. Energien er lavere enn før og han synes ikke han får til fotballspillet så godt som han ønsker. Mor hjemme har begynt å mase mer på at han må gjøre mer lekser og lærere på skolen har også lagt merke til at han gjør det dårligere enn før, så de synes han jobbe mer.

Ola synes at ikke noe er så gøy lengre og han føler for å gi mer og mer blaffen. Han har begynt å tenke at han ikke er god nok og lurere på om han må slutte med fotball når han ikke er like god som før. Han føler "alle andre" klarer seg mye bedre enn han og er mye flinkere, han har derfor ikke så lyst til å være med kompisene like mye.

Diskuter:

- 1) Hva er det som skjer med Ola?
- 2) Hva tror dere har vært med på å påvirke Ola på en negativ måte?
- 3) Hvis Ola skulle øvd på selvmedfølelse; hva kunne han ha a) tenkt annerledes, b) følt annerledes, c) gjort annerledes? Gi Ola råd.
- 4) Hva bør de voksne rundt Ola gjøre for å hjelpe han til å ha det bedre med seg selv?

Eksempel 2

Katy er 17 år og liker å være kreativ, tegne, male og finne på nye ting. Hun synes skolen går veldig greit og hun har gode karakterer. Hun har flere venninner som hun liker veldig godt og de finner ofte på ting i fritiden.

Katy synes hun har lagt på seg i det siste og hun har begynt å tenke mer og mer på hvordan kroppen sin ser ut i forhold til andres. Det er ikke gøy lengre å gå og shoppe med venninnene. Selv om venninnene sier flotte komplimenter til henne hele tiden, så har hun nå begynt å tenke at de ikke sier sannheten og at de sier ting "bare" for å være hyggelige.

Katy synes hun ser stygg ut, særlig leggene liker hun ikke. Fra å være en glad jente som pleide å tegne på alt hun kom over og tenke ut nye kreative prosjekt som hun hadde lyst til å prøve ut, så har hun begynt å telle kalorier. Hun har også begynt å spise mindre og trene mye. Når hun møter venninnene så pleier de ofte spise godteri og derfor har hun også trukket seg unna dem mer og mer, det er også fordi hun trenger tiden til å trene. Katy tror hun må se perfekt ut, og hvis ikke alt er perfekt så vil ikke andre "egentlig" like henne, spesielt ikke gutter.

Hjemme merker foreldrene at Katy har blitt mer irritert/sur og at hun stadig finner unnskyldninger for å ikke spise middag sammen med dem lengre. Katy tenker at foreldrene ikke forstår henne og at de bare maser og er i veien for det nye prosjektet hennes: "Hvis jeg går ned 5 kilo, da blir alt bra", tenker Katy.

Diskusjon:

- 1) Hva er det som skjer med Katy?
- 2) Hva tror dere har vært med på å påvirke Katy på en negativ måte?
- 3) Hvis Katy skulle øvd på selvmedfølelse; hva kunne hun ha a) tenkt annerledes, b) følt annerledes, c) gjort annerledes?
- 4) Hva bør de voksne rundt Katy gjøre for å hjelpe henne til å ha det bedre med seg selv?

Eksempel 3

Kari er 14 år og mistet sin bestemor for ett år siden som hun var veldig glad i. Mor og far har nettopp separert seg og nå skal hun bo en uke hos hver av dem. Mor og far har alltid kranglet mye, men nå er de direkte uvenner. Kari har prøvd å få dem til å bli venner igjen, hun synes det er ubehagelig at de sier så mye stygt om hverandre til henne.

Kari har ikke klart å konsentrere seg på skolen. Hun strever med å komme opp av sengen om morgenen, hun har ingen appetitt og kjenner seg veldig energiløs. Egentlig har hun bare lyst å grine, men hun får det ikke til, ikke engang når hun er alene. Kari føler det som om hun har en klump i hjertet /brystet sitt som gjør så vondt at hun nesten ikke holder det ut. Kari ønsker ikke å være til mer belastning for mor og far, derfor har hun ikke snakket med dem om hvordan hun har det. Nesten ingen vet hvordan hun har det, for hun prøver å late som alt er bra. Spesielt på skolen. Men lærere har sett at hun ikke får med seg ting som før, og at hun ofte har kommet for seint på og noen dager kommer hun ikke. Kari sine nærmeste venninner har lagt merke til at Kari ikke blir med dem slik hun pleide, de vet egentlig ikke hva hun bruker tiden sin til.

Sannheten er at når Kari har det ubehagelig inni seg så legger hun seg ofte i senga og gjør ingenting. Hun føler seg så alene og tenker at ingen egentlig bryr seg om henne, at hun ikke er verdifull og synes det er vanskelig å late som hun er like glad som de andre.

Diskusjon:

- 1) Hva er det som skjer med Kari?
- 2) Hva tror dere har vært med på å påvirke Kari på en negativ måte?
- 3) Hvis Kari skulle øvd på selvmedfølelse; hva kunne hun ha a) tenkt annerledes, b) følt annerledes, c) gjort annerledes?
- 4) Hva bør de voksne rundt Katy gjøre for å hjelpe henne til å ha det bedre med seg selv?

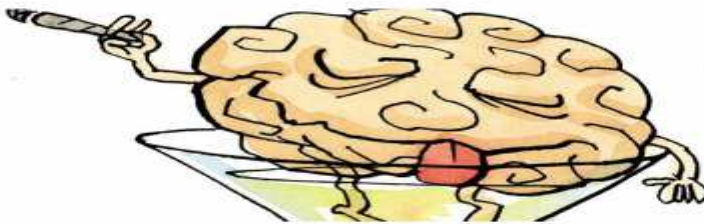
Uke 14. Alkohol, hjernen og atferd

Forberedelse: Lærer bruker power-point til å holde foredrag som inkluderer Youtube klipp og oppgaver til klassen. NB, velg ut noen av videoene du ønsker å vise, da det er for mye å vise alle.

Gjennomgang: Er det noen som har spørsmål til det vi gikk gjennom sist?

Power point: denne finner du på nettsiden....

Hjernen + alkohol+ atferd Hva skjer?



Psykolog Lene Berggraf

YouTube klipp og diskusjonsspørsmål er inkludert i power point.

Uke 15: Rus og avhengighet; Addiction versus connection (Av Marianne og Lene)

Forberedelse: Prosjektor for YouTube klipp.

Hensikt: Får frem holdninger og diskusjon rundt temaet rus (alkohol og cannabis) og skoleprestasjon/deltakelse

Gjennomgang (5 min): har noen tanker om det som var tema sist som de ønsker å dele?

Introduksjon: RUS /GRENSER

Hva er det som gjør at noen velger å ruse seg? Er det helt tilfeldig hvem som blir avhengig, og hvem som ikke blir det? Hvordan passer rus sammen med skoleprestasjoner, arbeidstrening innen yrkesfag (operere maskiner for eksempel) og fungering i hverdagen generelt?

I Norge er det forbudt ved lov å benytte seg av ulovlige narkotiske stoffet. De som likevel gjør dette er kriminelle, og blir sett på som lovbrøyttere og kan straffes med fengsel og bøter.

I andre land, for eksempel Portugal fra år 2000, har man valgt å avkriminalisere all narkotika. Dette har forandret synet på de som ruser seg. Myndighetene bruker penger på tilretteleggingstiltak som skal få rusmisbrukere tilbake i samfunnet, ut i jobb og gjenoppta kontakt med venner og familie. Dette har ført til oppsiktsvekkende resultater.

TED talk (15 min): Everything You Think You Know About Addiction Is Wrong av Johann Hari.
<https://www.youtube.com/watch?v=PY9DclMGxMs>.

Virksomheter av cannabis:

Viktig: Om rus blir sett på som kriminelt eller ikke, har ingen sammenheng med rusens virkning på enkelt individet – akkurat som med alkohol – så har f.eks cannabis (og andre stoffer) negative virkninger som det er viktig å være klar over. Hvorfor er dette et tema som det er vits å ta opp? Ungdata tall viser at relativt høyt antall elever ved videregående skoler i Drammen og her på Åssiden vgs benytter cannabis som rusmiddel.

Del ut opplysningsark om virkninger/konsekvenser av cannabis bruk se Vedlegg 2.3

Del klassen i grupper på tre hvor de leser igjennom vedlegget og drøfter disse punktene:

- Hva er var det foredragsholderen i videoen hadde som hovedbudskap?
- Hva er holdningene til ungdom på videregående skoler når det gjelder bruk av narkotiske stoffer?
- Hvilke konsekvenser kan rusbruk få tror dere?
- Hva tror dere må til for at bruken skal gå ned, slik det for eksempel har gjort med røyking?

Diskusjon i plenum av det gruppene har drøftet (resten av tiden)

Uke 16. Hvorfor bry seg om andre? «Whats in it for me»?

Forberedelse: Flip-over er tilgjengelig. Prosjektor for youtube klipp.

Hensikt: Elevene lærer at evnen til å kunne kjenne medfølelse for andre har svært gunstige konsekvenser for seg selv og andre.

Gjennomgang (5 min): har noen tanker om det som var tema sist som de ønsker å dele?

Introduksjon: Lærer leser høyt det som står nedenfor eller kopierer opp slik at alle i klassen kan lese selv.

Mye viktig forskning foregår nå blant annet på Stanford og Berkeley University som viser til hvor viktig medfølelse for andre er for å oppleve av lykke, mening med livet og for å få et fungerende og effektivt samfunn/arbeidsplass/skole. Vis denne linken til elevene:

<http://greatergood.berkeley.edu/education>. Denne siden viser at det finnes etter hvert mye forskning som viser hvordan empati og medfølelse er bra for elever, lærere, skolemiljø og for læring generelt. Vi har allerede gått igjennom konseptet selvmedfølelse, men for å gå videre på hva medfølelse for andre er, så kan det være nyttig å ha en definisjon å forholde seg til.

En definisjon av hva medfølelse er (flere definisjoner finnes, Berggraf):

1. En persons evne til å realistisk forstå andres styrker og svakheter uten overdreven positiv eller kritisk vurdering.
2. Dette inkluderer evnen til å erfare egne/andres følelser, som kan variere fra behagelige til ubehagelige,
3. man ønsker å gi verdi og omsorg for selv/andre –
4. og at dette kommer frem gjennom kroppspråket ditt og dine handlinger

Noen tror at vi er født egoistiske av natur, men vi har stadig voksende bevisbyrde som viser at det ikke er sant. Her er for eksempel en artikkel i Washington post som viser at ved å øve på medfølelse i skolen, så kan man redusere man anti-sosial, mobbende atferd. Videre hjelper det til å håndtere/ redusere konkurransepress som en del opplever er tilstede på skolen; <http://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/06/23/wired-for-kindness-science-shows-we-prefer-compassion-and-our-capacity-grows-with-practice/>.

Lærer: kopier eventuelt gjerne opp artikkelen og gå igjennom på norsk hovedpoengene med klassen. Bruk gjerne hovedpoengene til diskusjon med klassen.

Vis YouTube klipp: Her er en film om hva det vil si å ha empati og medfølelse for andre (denne er fin): (3 min) <https://www.youtube.com/watch?v=1Ewvgu369Jw>

Her er en gladfilm om hvor store konsekvenser små handlinger kan få (5 min).

Vennlighet er smittsomt. <https://www.youtube.com/watch?v=4VLmJ43fHpM>

Individuell oppgave (10 min): Hver elev tenker over små og større handlinger fra hverdagen hvor man selv gjør noe for andre og tenker på fellesskapet.

Refleksjon i gruppe og/eller hele klassen (15 min): hvorfor er medfølelse for andre viktig på skole og jobb for eksempel.

Uke 17: Lykke/glede – de små og store øyeblikkene

Forberedelse: Prosjektor for YouTube klipp. Elever trenger tilgang til kamera på mobil eller liknende.

Hensikt: Øke bevissthet rundt ulike perspektiv om hva som skaper lykke, hva gir glede/inspirasjon i hverdagen.

Gjennomgang: har noen tanker om det som var tema sist som de ønsker å dele?

Introduksjon (5min): Hvorfor er hverdagslykke så viktig?

Ragnhild Bang Nes ved Folkehelseinstituttet har forsket mye på lykke og sier:

– Hverdagslykke handler både om å ha gode følelser og om å fungere godt. Det handler om å oppleve glede og mening, energi og tilfredshet, om å bruke styrker, føle interesse, engasjement, nysgjerrighet og undring. Hverdagslykken er derfor en verdi i seg selv.

I tillegg har hverdagslykken en rekke viktige konsekvenser. Forskning viser at positive følelser har sammenheng med viktige gevinster, som bedre helse, bedre vennskap og lengre liv. En rekke undersøkelser viser at positive følelser bidrar til å bygge psykiske, sosiale og fysiske ressurser. Positive følelser ser også ut til å viske ut negative helsekonsekvenser av tristhet, uro og bekymring. Positive følelser har derfor viktige funksjoner som gir store gevinster for hver enkelt av oss. I tillegg viser forskning at lykke og positivitet smitter. Egen hverdagslykke kan dermed bidra til andres lykke, til bedre nærmiljøer og vennskap, til tryggere familier og bedre skole og arbeidsplasser. (kilde: <http://psykiskhelse.no/hverdagslykke>)

Oppgaver: del klassen inn i tre og tre.

- 1) Hver gruppe skal ha med kamera og gå ut eller på skolen og lage en filmsnutt/ eller ta bilder som viser ulike perspektiv på hva glede og lykke kan være. Filmsnutten bør ikke være mer enn 5 minutter lang.
- 2) Samle klassen gå igjennom erfaringer som prosessen produserte.
- 3) Bli enige om et tidspunkt/dag hvor filmsnuttene eller bildene vises for resten av klassen. Klassen stemmer da på beste filmsnutt/bilde og denne gruppen får eventuelt en liten premie.

VEDLEGG

1 ”Ice-breaker” leker til bruk for å bli kjent, lage stemning, få til fellesskap og fokus

I en innledende fase kan det være lurt å bruke litt tid på at de enkelte i klassen blir kjent og trygge på hverandre. **Det anbefales at man tar i bruk en lek i starten av hvert klasse møte eller ved slutten dersom man har tid**, til hjelp for å bygge relasjoner, tillit og introdusere humor og latter. Man liker ofte de man ler sammen med. Ikke la leken for ta over innholdet til klasse møtet. Bruk det mer som et verktøy til å få f.eks en stille klasse til å prate, eller en høylytt klasse til å få fokus, med mer.

Under er en link med en rekke øvelser som man kan velge fra, alt etter hva som passer for klasse og hvilket tema som er i fokus osv.

<http://smartoppvekst.no/wp-content/uploads/ART/ART%20i%20barnehagen/Leker/leker,%20F8velser,%20icebreakers%20og%20brainteasers.pdf>

2. EVALUERING AV KLASSEMØTET

KLASSE: _____ DATO: _____

Her kommer en meget rask evaluering av klassemøtet med temaet _____.

Vi vil gjerne vite hvordan du syns opplegget i har vært i dag. Det tar bare noen få sekunder. Her ser du 4 enkle uttalelser, på de fire uttalelsene plasserer du deg på den blå linja med et kryss.

Nederst ser du ei rute. Der kan du skrive spørsmål eller tilbakemelding hvis du ønsker det.

Det vi gjorde og snakket om i dag syns jeg ikke er viktig ☹️	_____	Det vi gjorde og snakket om i dag syns jeg er viktig 😊
Jeg likte ikke det vi gjorde i dag ☹️	_____	Jeg likte godt det vi gjorde i dag 😊
Jeg opplevde at jeg ikke fikk nok tid til å tenke/jobbe med gjennom oppgavene ☹️	_____	Jeg opplevde at jeg fikk nok tid til å tenke gjennom /jobbe med oppgavene 😊
Lærer tydeliggjorde det som var målet med denne økta ☹️	_____	Lærer tydeliggjorde målet med økta på en god måte 😊

Spørsmål/tilbakemelding:

3 Oversikt over ulike hjelpeinstanser og kontaktpersoner

HJELPEINSTANSER

På skolen: Kontaktlærer, Helsesøster, Rådgiver, PPT og miljøkoordinator

Fastlegen din. (legevakta etter 16:00)

- SUSS ungdom, samliv og seksualitet: 800 33 866 www.suss.no
- Ungdomstelefonen, for ungdom som er usikre på egen legning/ seksualitet: 810 00 277 (18-22. minus Lørdag) www.ih.no
- Røde kors- telefonen for barn og ungdom: 800 333 21 www.korspahalsen.no
- Informasjonstelefon mot tvangsekteskap: 815 55 201
- Mental helses hjelpetelefon: 810 300 30 www.mhu.no www.sidetmedord.no
- ROS- Rådgiving om spiseforstyrrelser: 948 17 818 www.nettros.no
- Senter for rusforebygging: 32046700

Flere nyttige nettsider:

www.doktoronline.no www.ung.no www.unghelse.no www.lommelegen.no
www.klara-klok.no www.helsenett.no www.dopinfo.no www.uteteamet.no
www.morild.org www.sentermotincest.no www.dixi.no www.psykiskhelse.no
www.psykisk.no www.psykopp.no www.phis.no www.vipweb.no
www.barnogunge.no

4 Konsekvenser og virkninger av cannabisrus

Ny WHO-rapport om cannabis (18.mars 2016)

Ekspertene peker på sammenhenger mellom cannabisbruk og en lang rekke fysiske og psykiske skadevirkninger. Det er nesten 20 år siden siste rapport om cannabis fra Verdens helseorganisasjon (WHO). Mye har skjedd innen forskning på dette området siden da, og nå har en ny ekspertgruppe gått gjennom cannabisforskningen og oppsummert kunnskapen på området i en fersk rapport.

Cannabis er det mest utbredte ulovlige rusmiddelet i verden. I Norge har vi en lavere andel cannabisbrukere enn de aller fleste land vi ellers sammenligner oss med. Siste tall fra Sirius viser at kun 1,7 prosent av nordmenn har brukt cannabis siste måned. Sammenligner vi ungdomsbruk ligger vi også lavere enn andre, med 5 prosent som har prøvd mot 17 prosent som snitt i EU (Espad 2011).

AVHENGIGHET

Det har lenge vært kjent at cannabis er avhengighetsskapende. Rundt én av ti brukere utvikler avhengighet, men tallet er høyere blant unge brukere (16 prosent). Det anslås videre at en tredel av dagligbrukere blir avhengige. Abstinenssymptomer er godt dokumentert, og symptomene er alvorlige nok til at de går utover fungering i dagliglivet.

I følge rapporten økte forekomsten av cannabisavhengighet mellom 2001 og 2010.

Hovedforklaringen er økt bruk. Det ser imidlertid også ut til at en større andel blir avhengig i dag enn for noen tiårsiden. En mulig forklaring kan være den økte konsentrasjonen av det psykoaktive stoffet THC i dagens cannabis. Mens cannabis på 80-tallet hadde et THC-innhold på 2-3 prosent, finner man i dag et THC-innhold på 12-16 prosent eller høyere. I følge US Drug Enforcement Administration (DEA) ble det i 2015 gjort beslag i partier med cannabis i USA med et THC-innhold på godt over 20 prosent!

Rapporten påpeker imidlertid at cannabisrelaterte problemer ikke er begrenset til avhengighet. Ekspertgruppen viser til amerikansk epidemiologi som finner at nesten tre av ti brukere opplevde cannabisrelaterte problemer i løpet av ett år.

AKUTTE EFFEKTER

Et mindretall av uerfarne cannabisbrukere opplever negative bivirkninger som angst og panikkanfall, hallusinasjoner og oppkast. Slike reaksjoner kan også inntreffe blant mer erfarne brukere hvis de øker dosen eller inntar stoffet på nye måter. Som oftest er disse problemene forbigående. Cannabisrus påvirker kjøreferdigheter og øker risikoen for trafikkskader. Akutt cannabisrus er også forbundet med hjerte- og karkomplikasjoner og økt risiko for slag og infarkt.

PSYKISK HELSE

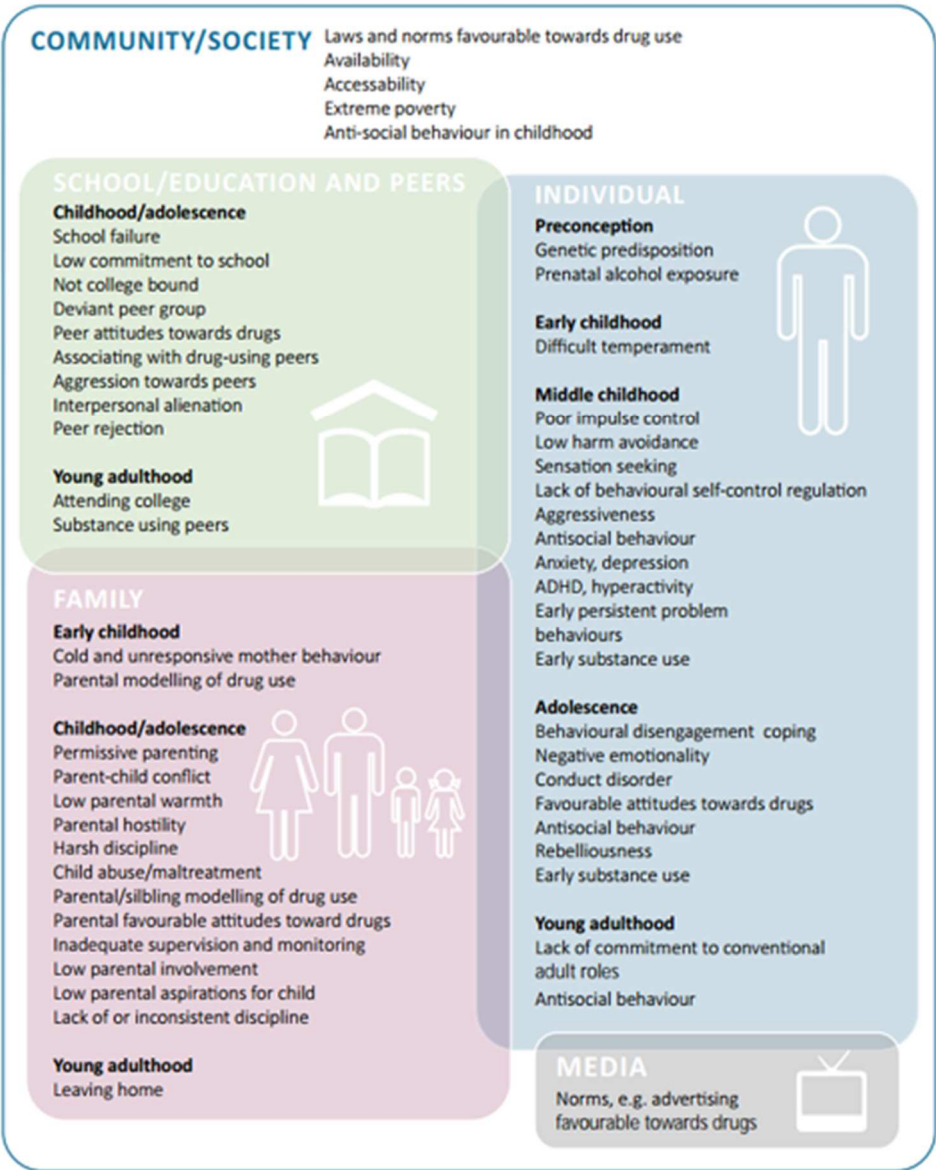
En lang rekke studier finner en sammenheng mellom cannabisbruk og psykoser/schizofreni. Rapporten peker på fire mulige forklaringer:

- 1) at cannabis forårsaker schizofreni-symptomer i ellers friske brukere, 2) at cannabis forverrer symptomer, utløser tilbakefall og forverrer prognosen for personer med psykiske lidelser, 3) at sårbare brukere utvikler psykoselidelser og 4) at cannabisbruk bidrar til å framskynde schizofreni i samspill med andre faktorer.

Gjennomgangen finner høyere risiko for negative konsekvenser blant personer som begynner å bruke cannabis i ung alder. Befolkningsstudier viser imidlertid at det er i denne gruppen bruken er størst, og at bruken avtar fra 25-årsalderen. Hyppig cannabisbruk i ungdomsårene korrelerer med en lang rekke problemer, blant annet drop-out fra utdanning, kognitiv svekkelse, økt sannsynlighet for bruk av andre stoffer, økt risiko for testikkelkreft og muligens også prostatakreft, økt risiko for symptomer på depresjon og økt forekomst av selvmordstanker og selvmord.

Cannabisreseptorer finnes i mange deler av hjernen, blant annet områder som kontrollerer oppmerksomhet, beslutningsevne, motivasjon og hukommelse. Studier har påvist at cannabisbruk nedregulerer disse reseptorene, og dette kan være en forklaring på de endringene man observerer blant brukerne.

Figure 2.1. Risk factors for drug use (Source: UNODC, 2015, World Drug Report)



Drug use is a developmental, multi-causal process influenced by the interplay of many risk and protective factors from different developmental contexts. The more distinct the risk factor, the greater the likelihood of drug use. In contrast, protective factors buffer the impact of risk factors.

5 Hvordan gå frem i vanskelige samtaler?

Hva kjennetegner en vanskelig samtale? Hva som definerer hva som er vanskelig varierer fra person til person. Enkelte opplever utfordringer og ubehag med enkelte tema mer enn andre. En vanskelig samtale har vanligvis et innhold som kan potensielt være konfliktfylt for de involverte parter, hvor man har mangelfull trening i å diskutere temaet; f. eks temas som rusbruk, trakassering/rasisme/mobbing, mangelfulle holdninger, psykiske vansker, personlig oppførsel med mer.

En rekke litteratur viser til noen egenskaper som bør være tilstede hos initiativtaker for å få til konstruktiv og fruktbar samtale om vanskelige tema;

- Respektfull opptreden
- Evne til å etablere tillit
- Evne til aktiv lytting
- Gode verbale ferdigheter – bruke den andre partens ord
- Godt utviklet selvbilde – kunne opptre ydmykt og nyansert
- Gode resonneringsevner – kunne ta den andre parts perspektiv
- Sensitivitet i forhold til andre mennesker – empati
- Trenet i bruk av 'positive' uttrykk og formuleringer
- Trenet i konstruktiv grensesetting og konsekvent/forutsigbar opptreden

Disse egenskapene kan man fort ta for gitt at man selv har, men den som «bestemmer» om det faktisk stemmer er den man er i samtale med, ikke en selv. Hvis eleven opplever deg lite respektfull, lite troverdig og empatisk – så er det disse opplevelsene som vil styre samtalen og hvordan eleven reagerer på og tolker det som blir sagt. Det er derfor ekstra viktig at man ikke «tar for gitt» at eleven forstår at du bryr deg, er empatisk eller kan ha tillit til deg. Du bør aktivt og bevisst ta i bruk kroppsspråk, ord og handlinger som «beviser» dine intensjoner. *Hvordan gjør man dette da?*

1. Tenk igjennom hvordan du inviterer til samtalen. Vær trygg og tydelig når du inviterer og formuler deg på en måte som virker imøtekommende og omsorgsfullt – selv om det kan være alvorlig og lite hyggelig tema (f. eks brudd på reglement).

2. Vær forberedt og sett av nok tid. Dårlige og slurvete kommentarer/ tilbakemeldinger skyldes ofte hastverk, mangel på tid og fokus. Gi deg litt tidsfrist før samtalen og gå igjennom for deg selv hva du ønsker for samtalen og hva et ønsket/ideelt utfall vil kunne være. Vær klar over at ideelle utfall sjelden skjer i virkeligheten. Forbered deg på motstand, tenk igjennom argumenter som kan ta for seg ulike sider av saken. Se punkt 4!

3. Første inntrykk; blikk, stemme og kroppsspråk. De første sekundene og minuttene av samtalen er avgjørende for hvilken type kontakt som etableres i møtet og for om eleven bestemmer seg for å ha tillit til deg og dine intensjoner. Inviter gjerne eleven til å sitte åpent, eller nærme døra, det er betryggende for mange. Smil gjerne (genuint), ha et åpent, stødig blikk og åpne armer når du sier hei og når du setter deg. Legger du armene i kors og ser

f. eks opp mot taket når du snakker, har du gått i forsvarsposisjon som samtalepartner og den andre vil gjøre det samme. En varm stemme åpner opp for tillit og ærlige svar, selv om temaet er alvorlig.

4. Start med noen positive observasjoner, erfaringer og egenskaper som du har sett hos eleven! Dette er avgjørende for å få til et ønsket utfall, eller konstruktiv dialog og tillit. Observasjonene dine skal reflektere at du ser «hele eleven» og ikke bare vanskelige, utfordrende eller vonde sider. Dette krever av og til litt forberedelse. Mange lærere har ikke tenkt over sine elevers gode kvaliteter i særlig grad, spesielt når andre egenskaper kanskje er mer synlige. Lag deg derfor en liste på forhånd og tenk igjennom noen spesifikke situasjoner hvor du la merke til gitte positive atferd/egenskap. Dette gjør deg mye mer troverdig og eleven vil lettere kjenne seg igjen.

5. Legg frem agendaen for møtet og gå videre inn på det aktuelle tema. Hvorfor møtes dere? Hva er tema? Hva er din bekymring? Hva lur du på? Dette punktet krever kløkt og smidighet. Ikke start med å klandre eleven, bli opprørt, sint og liknende. Det vil unødvendig øke spenningsnivået og eleven vil lukke seg automatisk – ordene dine vil ikke føre frem og samtalen er over før den har begynt. Ikke vær overforsiktig og utydelig/ullen heller, det skaper utrygghet, manglende tillit og avstand til eleven. Du skal være en rollemodell på åpen, trygg og ærlig kommunikasjon. Et godt hjelpemiddel er å legge frem ditt budskap og så forhøre deg jevnlig med eleven om hvordan han/hun har opplevd, tenker og føler om situasjonen/det som blir sagt. Undersøk den andres perspektiv, være åpen for forsvarstale, benektelse eller andre strategier uten å bli provosert. Fortsett med rolig utspørring som skal få frem den andres logikk og du trenger gjerne hjelp for å forstå logikken. Gjenta gjerne det eleven sier med egne ord, gi uttrykk for forståelse for den andres perspektiv, samtidig som du (hvis det er nødvendig) fremmer ditt eget budskap på en tydelig måte. Vær åpen for å forandre mening og opplevelse dersom det er på sin plass. Det øker tillit.

6. Blir ting verre av å snakke om dem? Mange tror at dersom vi snakker om vanskelige tema eller om ubehageligheter, så kan ting bli verre. Dette er en myte! Forskning og praksis viser at det ikke finnes tema som blir verre av å snakke om dem på konstruktive og ivaretagende måter. Det gjelder alt fra selvmordstanker, traumeopplevelser, dårlig oppførsel, rus, depresjon, angst osv. Altså: ved å snakke om ting med omtanke – så gjør vi ikke ting verre. Forskning viser at det er motsatt; det øker trygghet, det virker normaliserende, det øker tillit og kontakt, og det kan redusere ubehag. Gode samtaler virker, særlig på ungdom som gjerne har få å prate med, som trenger å bli sett og som trenger å kjenne at noen bryr seg nok om dem til å si i fra, holde grenser, spørre og tilrettelegge for dialog. Ingenting er for vanskelig å snakke om dersom du følger overnevnte punkt. Dersom det oppstår sinne, tårer eller andre vanskelige følelser – så betyr det at temaet berører på en eller annen måte. Følelser kan virke voldsomme og uønskete, men sannheten er ofte motsatt. Følelser viser engasjement og er bedre enn likegyldighet, selv om det kommer frem på overveldende måte. **Følelser møter du med validering.** Hva er validering? Det er bekreftelse av den andres følelser. Du gir

uttrykk for; «jeg ser at du blir sint når jeg sier dette. Det virker som du blir opprørt og lei deg over det vi snakker om. Dette var ikke lett for deg, kanskje du tror jeg ikke ønsker ditt beste. Kanskje ble du usikker på om du kan stole på meg, siden du blir så sint». **Normaliser;** «det er vanlig å kunne bli sint/lei seg og så videre, det er viser at dette betyr noe for deg». Forsøk å **regulere følelsene/atferd** dersom behov; «nå ønsker jeg gjerne at du kanskje puster litt og ser på meg et lite øyeblikk, dette er kanskje ikke så lett, men det skal gå bra. Jeg er her for å kunne bidra til at du og vi skal kunne finne ut av hvordan skolen kan fungere best mulig for deg». Vær så ekte du og beroligende du kan. Husk: følelser er ikke farlige, bare ubehagelige, det roer seg alltid ned og da kan eleven tenke igjen. Når følelser er på sitt mest intense, da klarer ikke ungdommens hjerne å ta imot fakta, råd eller logikk – vent med dette til følelsene har roet seg! Validering, normalisering og støtte/empati er de mest virksomme verktøy vi har.

7. Få til en god oppsummering og avrundning, med en plan for hva som skal/bør skje fremover. Avtal oppfølgingsmøte med spesifikk og klar agenda. Oppfølgingsmøter er nødvendig da budskap ofte trengs å gjentas, før vi ser ønsket endring. Det er ønskelig at eleven selv er med på å legge en plan for det aktuelle temaet; hva bør endres, hvordan gjøre dette, drøft potensielle fallgruver og konsekvenser med mer. Elever som inviteres med på løsninger, blir ansvarliggjort i større grad for sin eget bidrag – noe som øker sannsynlighet for gjennomføring.

8. Oppfølging/evalueringsmøte. Avtal møte for fokus på gjennomgang av fremgang, endring, bedring med mer. Diskuter hva som har gått bra og mindre bra. Juster planen, sett opp eventuelt nye bedre mål, med konkrete punkt om hva som bør/må gjøres.

9. Snakk med en/flere kollega(er) og/eller avdelingsleder om samtalen. Det kan være godt og nødvendig etter vanskelige samtaler å søke kollega og lederstøtte. Ikke være alene om vanskelige situasjoner, ta imot råd og innspill og eventuelt andres historier om liknende erfaringer. Sorter for deg selv hva som passer for deg av råd, det viktigste er å ikke gå alene med alvorlige problemstillinger. Videre kan det være nyttig for andre kollegaer å vite om planer eller avtaler som du har gjort med elev slik at de eventuelt kan følge opp på sin måte. Obs, pass på at du ivaretar eventuell taushetsplikt, etisk diskresjon er viktig.

