

HVORDAN SORTERE TANKER

Ungdomsskole
Videregående



Undervisningsopplegg for
livsmestring i forbindelse med
krigen i Ukraina



Mange barn blir urolige og engstelige av det de får med seg fra Ukraina. Å høre om krig og uroligheter, og for eksempel se bilder og videoer av tanks, militærsoldater og engstelige mennesker kan være skremmende for oss voksne, men ikke minst også for barn.

Hensikten med dette undervisningsopplegget er ikke å gi elevene mer kunnskap om krig og konflikt, men å normalisere følelsene dette kan vekke i oss og gi dem kunnskap om hvordan man kan søke hjelp og støtte dersom de opplever ubehagelige og skremmende tanker og følelser.

Til slutt i dette heftet vil du finne litt informasjon til deg som lærer om anerkjennende kommunikasjon og spørsmål elevene kan stille rundt dette temaet. Ønsker du mer informasjon om hvordan du møter følelser og snakker med barn om konflikten i Ukraina finner du det på vfb.no

MÅL

- snakke med dem om sammenhengen mellom tanker og følelser
- forstå hvordan tanker, følelser og handlinger virker sammen
- gi elevene et verktøy for å sortere tanker
- lære strategier for å forsterke de gode tankene

TIDSRAMME

Opplegget skal kunne gjennomføres på to sammenhengende skoletimer. Det viktigste er ikke å rekke over alt, men å gi elevene mulighet til å snakke og reflektere over tema.

DU TRENGER

Utskrift av hjelpehånden til alle elevene

Materiellet er utarbeidet av Voksne for Barn, en ideell medlemsorganisasjon som siden 1960 har jobbet for god psykisk helse og trygge oppvekstsvilkår for alle barn. Alle aktiviteter er hentet fra eller inspirert av våre tiltak på skolefeltet, blant annet livsmestringsprogrammene Zippys venner, Passport og Drømmeskolen.

INTRODUKSJON

(5 MINUTTER)

Du kan introdusere med å si:

Å høre om krig og uroligheter, og for eksempel se bilder og videoer av tanks, militærsoldater og engstelige mennesker kan være skremmende.

Det er normalt å ha mange spørsmål om krigen i Ukraina. Er du ungdom i Norge i dag, har du antagelig ikke opplevd krig før. Da kan en slik konflikt både være vanskelig å ta innover seg, eller føles skremmende og fremmed. Når det kommer så nært er det naturlig å kjenne på følelser av usikkerhet og frykt.

Det finnes også unge i Norge som har opplevd krig og konflikter i andre land i oppveksten. Gjelder dette deg, kan denne konflikten oppleves som en vond påminner. Andre kan ha venner og familie som bor i Ukraina eller land i nærheten som de bekymrer seg på vegne av. Det er helt normalt å kjenne på bekymring og at tankene kan «fly» av gårde. Derfor skal vi bruke de neste to timene på å snakke om tanker og hvordan de påvirker oss.

ØVELSE 1

TANKER (10 MINUTTER)

Du kan introdusere temaet slik:

Tanker påvirker følelsene våre og hva vi skal gjøre. Vi skal også lære et nyttig hjelpemiddel som heter «Hjelpehånden». Dette er utarbeidet av en psykolog som heter Solfrid Raknes.

Vi starter med å se en filme om tanker.

NRK kort fortalt: hva er en tanke?

<https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/1/episode/2/avspiller>

- Sett elevene sammen to og to.
- Be de snakke sammen i noen minutter om det var noe filmen de merket seg spesielt, og om hva de tenker kan være nyttig for dem.
- Spør om noen vil dele noe av det de snakket om etterpå.

ØVELSE 2

RØDE OG GRØNNE TANKER (15 MINUTTER)

Neste øvelse handler om hvordan vi kan påvirke tankene våre. Dette kan vi gjøre gjennom å dele tankene våre i to farger: røde og grønne tanker. Dette er fra et verktøy som heter Psykologisk førstehjelp av Solfrid Raknes.

Du kan introdusere øvelsen slik:

Neste øvelse handler om hvordan vi kan påvirke tankene våre. Dette kan vi gjøre gjennom å dele tankene våre i to farger: røde og grønne tanker.

Nylig kom det lenge fryktede angrepet på Ukraina, og de siste dagene har det vært mange dramatiske nyhetsoppslag og sterke bilder.

Konflikten mellom Ukraina og regjeringen i Russland har allerede fått en voldsom nyhetsdekning og når krig og konflikter kommer nært er det vanlig å føle bekymring og uro. Det kan være skremmende når voksne rundt snakker mye om dette og er bekymret eller redde.

Tankene våre påvirker følelsene våre og det vi gjør. Når vi har mye bekymring og uro så vil dette påvirke tankemønsteret vårt og vi kan ofte tenke negative eller vonde tanker. Det er slik at vi kan påvirke våre tanker og vi kan faktisk «lure» inn mer av de tankene vi ønsker.

Vi kan sortere tankene i to farger, rød og grønn.

- Hva tror dere jeg legger i begrepet «rød tanke»?
- Hva tror dere jeg legger i begrepet «grønn tanke»?

La elevene diskutere med personen de sitter ved siden av i to minutter, spør så hvert par hva de tenker.

Fortsett med å si:

Rødetanker er tanker som hindrer oss i å gjøre det vi ønsker, de ødelegger på en måte for oss og gjør det vanskeligere å gjennomføre ting. De kommer ofte raskt og automatisk, og kan bidra til å forsterke negative følelser.

Om du er redd, trist, sint eller har andre sterke negative følelser som ikke hjelper deg i situasjonen, kan det være lurt å undersøke hvilke rødetanker du har. Eksempel på røde tanker er «Jeg kommer aldri til å klare det» «Jeg er dum» «Ingen liker meg» «Jeg kommer til å besvime» «Alle kommer til å le av meg».

Rødetanker er helt normale og noe alle mennesker får og tenker. Derfor er det viktig å akseptere dem og være bevisst på hvordan de påvirker oss.

Grønnetanker er nyttige for oss. De er omsorgsfulle og støttende. De hjelper oss tenke annerledes, slik at vi kanskje kan klare ting vi i utgangspunktet er redde for eller tror at vi ikke kan klare.

De kommer ikke alltid automatisk, slik som rødetanker gjør. Vi må ofte lete mer etter de grønnetankene .

Eksempel på grønnetanker er «Det kommer til å gå bra», «Det er ikke så farlig», «Du har klart det før.».

Nå skal vi se en film om hvordan man kan bruke denne måten å tenke på: Å Prøve og feile (2 min 44 sek)

<https://www.youtube.com/watch?v=KKGQ8rwlHS8>

REFLEKSJONSSPØRSMÅL ETTER FILMEN

- Kunne dere kjenne dere igjen i disse måtene å tenke på?
- Hva kunne dere kjenne igjen av røde og grønne tanker i denne filmen?
- Har dere eksempler på situasjoner når rødetanker kommer?

PAUSE (10 MINUTTER)

ØVELSE 3

HJELPEHÅNDA (25 MINUTTER)

Neste øvelse handler om hvordan vi kan påvirke tankene våre.

Du kan introdusere øvelsen slik:

Hjelpehånda er en måte å håndtere tanker som ødelegger eller skaper mye uro for oss og gjøre disse tankene om til støttende og konstruktive tanker. Den er god å bruke når det er noe du er litt redd for eller gruer deg til, men som du har lyst til å klare.

Gå runden og be om eksempler.

Kopier opp en hjelpehånd til hver elev. Si at vi nå skal øve oss på å bruke den. Vi tenker oss en felles situasjonsom kan gi oss ubehagelige tanker, for eksempel «ha muntlig eksamen», «Regjeringen i Russland går til krig mot flere land» eller «Jeg er redd for krig».

Lærer går gjennom hver finger- ungdommene foreslår stikkord som lærer noterer ned.

TOMMEL - HVA SKJER?

Her skriver du hva som kan/skal skje eller har skjedd. «Regjeringen i Russland går til krig mot flere land». Dette kan også være andre ting når ungdommene skal bruke hjelpehånda på egen hånd.

PEKEFINGER - FØLELSER

Tenk på hva du føler når du tenker på det som skjedde eller som du tror kommer til å skje. Er du mest sint? Redd? Lei deg? Sjalu? Misunnelig? Oppgitt? Noter hvor sterk følelsen(e) du kjenner er på en skala fra 0 – 10, der 0 er "føler ingenting" og 10 er "maksimal følelses styrke". Beskriv gjerne hvordan du merker følelsen i kroppen. Følelser er bare informasjon om hva du har behov for, og ikke noe du kan styre, så prøv å godta at du føler som du gjør.

LANGFINGER - RØDETANKER

Her fyller du inn hvilke tanker som (du tror) skaper følelsen(e) du kjenner. Let etter ord og bilder som kan forklare at du føler slik du gjør.

RINGFINGER - GRØNNTANKER

Hvilke tanker kan være til hjelp for deg i situasjonen? Hva vil være omsorgsfullt og støttende for deg å tenke? Dersom det er vanskelig å komme på grønntanker, kan du tenke på hva du ville sagt til en god venn i denne situasjonen.

LILLEFINGER - HVA KAN JEG GJØRE?

Skriv hva du kan gjøre som vil være til hjelp. Tenk gjerne ut fra hva som har vært nyttig for deg i lignende situasjoner tidligere, og hva noen du ser opp til ville ha gjort eller hva en god venn ville gjort.

HÅNDFLATEN - HVEM KAN HJELPE MEG?

Nevn noen som kan hjelpe deg med dette på en eller annen måte. Kanskje er det noen i familien du synes det er godt å prate med og som kan støtte deg. Kanskje er det en venn, eller du kan få hjelp hos en lærer eller helsesykepleier.

Her er et eksempel på et par hjelpehender elever har fylt ut:



Illustrasjonen er hentet fra Psykologisk førstehjelp av Solfrid Raknes

Som dere ser har ikke denne eleven klart å komme på noen grønne tanker.

- Kan dere hjelpe henne med å fylle ut?
- Hva slags tanker kan hjelpe henne med å gjennomføre presentasjonen?

REFLEKSJONSSPØRSMÅL

Sett elevene i grupper på 4 -6, og be dem drøfte følgende spørsmål:

- Hvordan kan denne hånda hjelpe dere? Hvordan kan denne hånda hjelpe dere med å forstå følelser som dukker opp rundt krigen i Ukraina?
- Har dere noe tips for å styrke de grønnetankene i livene deres?

Gjør en oppsummering etterpå, og skriv inn alle tipsene i et dokument du deler med klassen. Fyll på ved behov.

TIPS FOR Å FÅ GRØNNETANKER

- Skriv opp/lage et bilde som minner deg på Grønnetanker.
- Tankene dine om deg selv påvirkes av det du gjør. Ta en pause og gjør noe gøy eller avslappende en liten stund hvis du merker at de Rødetankene strømmer på.
- Aksepter at Rødetanker kommer: Tanker kommer og går!
- Vær stolt av deg selv når du klarer å gjøre valg der du lar Grønnetanker styre deg.
- Ta med deg en grønn påminner der du trenger den.

ØVELSE 4

GODE RÅD FOR OSS SELV (10 MINUTTER)

Det kan være vanskelig å sortere tankene selv om vi lærer oss strategier for å håndtere dem. Hva er noen gode råd som vi kan følge når vi føler oss urolige og usikre på krigen i Ukraina?

La elevene komme med forslag.

Gå gjennom listen etter elevene har kommet med sine forslag.

- Snakk gjerne om det som har skjedd med familie og venner, eller på skolen.
- Skjerm deg om nyhetene gjør deg urolig og få heller inn informasjon i mindre doser. Vær noe kritisk til hvor du søker informasjon – ikke ta alt som fakta, men gå til anerkjente nyhetskilder.
- Ikke gå alene og bekymre deg. Om du har mange spørsmål, kan det være fint å snakke med en voksen om det du lurer på og det du er redd for.
- Husk at du kan bruke nettsider som ung.no for å stille spørsmål
- Ikke tenk alt for mye på det som har skjedd – det kan være lurt å legge det fra seg og gjøre andre ting, men så kanskje lese nyheter eller se på TV innimellom.
- Om du ikke føler deg berørt av det som har skjedd, så er det også helt normalt. Vi mennesker beskytter oss selv gjennom å distansere oss fra vonde ting.
- Gi deg selv lov til å gjøre vanlige ting, fritidsaktiviteter og treffe venner – du kan likevel bry deg om det som har skjedd, og føle omsorg og medfølelse for de som er rammet.
- Kjenner du at du har lyst til å gjøre noe for dem som er berørt kan du for eksempel starte en innsamlingsaksjon på skolen, delta på demonstrasjoner og markeringer, ta kontakt med lokale hjelpeorganisasjoner.
- Kjenner du noen som er berørt av krigen, for eksempel noen som har familie eller venner i Russland eller Ukraina, send en melding eller inviter de med på noe gøy

AVSLUTNING

(5 MINUTTER)

Selv om du kan gjøre mye selv, er det viktig å snakke med noen når du trenger det.

På skolen kan du snakke med kontaktlærer, helsesykepleier, rådgiver eller en annen voksen du stoler på. Du kan også ta kontakt med flere hjelpetelefoner eller chattetjenester som:

Alarmtelefonen for barn og unge: 116 111

Mental Helse hjelpetelefon: 116 123

Kors på halsen: 800 333 21 eller korspaahalsen.rodekors.no

TIL LÆRER

SPØRSMÅL ELEVENE KAN STILLE

Vil konflikten påvirke Norge?

Mange lurer på om det vil bli krig i andre land og eventuelt i Norge. Vil konflikten påvirke familie og kjente og det vi har nær? Er det farlig å reise til, eller oppholde seg, andre steder i Europa?

Det er svært sjelden at det er krig i Europa. Norge er et fredelig land, og vi vil nok merke lite til denne konflikten her hos oss. Det vi kan merke er at Norge vil ta imot flyktninger. Her har vi alle et ansvar for å ta dem godt imot.

Vi kan bli involvert gjennom vår rolle i NATO, og det vil nok påvirke europeisk politikk. Om nordmenn vil delta direkte i konflikten, vil derimot dette være yrkesmilitære og andre som har meldt seg selv til å være med i internasjonal tjeneste.

Det er likevel fint om vi blir engasjerte, og har medfølelse med de som rammes. Det er også viktig å huske at NATO, FN og statsledere i hele det internasjonale samfunnet nå jobber aktivt for å finne en løsning på denne konflikten, skape fred, og ta vare på de som rammes av angrepene.

Hvordan kan Putin anerkjenne to områder i et naboland?

Ved å anerkjenne de to regionene velger Russland å betrakte dem som selvstendige stater og ikke som en del av Ukraina. Det betyr at de to regioner kan inngå avtaler med Russland, for eksempel en avtale om militært samarbeid og hjelp, noe som kunne gi Russland en mulighet til å gå inn militært og forsvare dem mot Ukraina.

Russlands president har begrunnet anerkjennelsen med at han ser på Ukraina som et land som egentlig ikke er en statsdannelse og som ikke har en selvstendig historie, men tilhører russisk historie og kultur. Det bunner i en idé om at områdene egentlig tilhører Russland. Putin mener også at den russiskspråklige befolkningen her blir hardt undertrykt av ukrainske myndigheter. Han hevder at Russland har en plikt til å hjelpe det han kaller for et broderfolk.

Hva er Natos rolle?

Russland ønsker å beholde Ukraina innenfor det som Moskva ser på som sin «interessesfære», altså et område der andre land tar hensyn til Russlands sikkerhetsinteresser. I Moskva ser beslutningstagerne nå på USA som en hovedfiende, og på Nato som USAs forlengede arm. Russland har gitt Nato en tydelig plass i konflikten, selv om Ukraina ikke er medlem i Nato.

ANERKJENNENDE KOMMUNIKASJON

Når man snakker med barn og unge om temaer som dette er det viktig at de opplever å bli møtt på en god måte.

Anerkjennende kommunikasjon er en grunnholdning hvor vi ser andre mennesker og tar deres opplevelser, tanker og følelser på alvor. Vi forsøker å forstå den andre, og gir f.eks. eleven reell innflytelse i ulike situasjoner.

Eleven blir aktør når det stilles spørsmål/lyttes på en måte som viser at man har tillit til at han eller hun finner måter å mestre egne følelser og situasjoner på. Troen på eleven som kompetent styrker elevens integritet og selvstendighet.

I anerkjennende kommunikasjon anerkjenner vi den andres følelse. Vi kan signalisere at vi skjønner at noen har det vanskelig (blikk, smil, anerkjennende nikk, «jeg skjønner at dette ikke er lett»), fremfor å komme med velmenende råd.

Det siste er lett å gjøre i en iver etter å hjelpe. Det kan være krevende å være vitne til at andre har det vondt. I anerkjennende kommunikasjon må lærer tåle elevens følelse og at det ikke alltid er så mye en som voksen kan «gjøre» annet enn å være lyttende og aksepterende.

Eksempler på åpne spørsmål som fremmer anerkjennende kommunikasjon:

- Dette vil jeg gjerne høre mer om
- Du sa at..... Fortell meg mer om det
- Jeg vil gjerne høre hva du synes
- Det virker som du har noe mer du vil si
- Dette høres ut til å være viktig/vanskelig for deg
- Kan du si noe mer om det?
- Hvordan synes du man kan ...?

Vi vet det er mange elever i skolen som på en stillferdig og ordløs måte forteller om seg selv og hvordan de har det. Dette er elever som har en tendens til å forsvinne fordi de ikke krever plass og fordi det kan være mer utfordrende å kommunisere med dem.

Behovet for å bli sett, hørt og tatt på alvor er likevel sterkt tilstede. Momenter å legge merke til for å få tak i det ordløse språket:

- hva som faktisk sies
- atferd (tilbaketrekking, kontaktsøkende, klovn/ fleip, utagering osv.)
- ansiktsuttrykk
- kropp/kroppsspråk
- tonefall
- stemmeleie
- andre uttrykk som sukk, stønn, pusting, latter, nøling.

For en lærer/voksenleder er det viktig å være klar over at følelser kan ha mange forskjellige uttrykk. Prøv å forstå og reflekter over hva atferden kan bety, og hvilke følelser som kan ligge bak.