

BLI KJENT MED TANKER

Barneskole



Undervisningsopplegg for
livsmestring i forbindelse med
krigen i Ukraina



ORGANISASJONEN
voksne for barn

Mange barn blir urolige og engstelige av sterke inntrykk, som bildene og overskriftene 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.

Dette undervisningsopplegget er til bruk i livsmestringsundervisning. 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 hvordan man anerkjenner barns følelser. Ønsker du mer informasjon om hvordan du møter følelser og snakker med barn om konflikten i Ukraina finner du det på vfb.no

MÅL

Gi elevene mulighet til å reflektere over og trene på

- hvordan tanker, følelser og handlinger henger sammen
- strategier for hvordan kjenne igjen følelser og håndtere tanker

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
- Ark og fargeblyanter

Materiellet er utarbeidet av Voksne for Barn, en ideell medlemsorganisasjon som siden 1960 har jobbet for god psykisk helse og trygge oppvekstvilkår 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 bomber, soldater med våpen og engstelige mennesker kan være skremmende.

Det er normalt å ha mange spørsmål om krigen i Ukraina. En slik krig kan både være vanskelig å forstå, og føles skremmende og fremmed. Da er det naturlig å kjenne på følelser av usikkerhet og frykt. Det finnes også barn og unge i Norge som har opplevd krig og konflikter i andre land i oppveksten.

For de barna, kan denne krigen 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 litt tid sammen på å snakke om tanker og hvordan de påvirker oss.

ØVELSE 1

TANKER (10 MINUTTER)

Du kan introdusere temaet slik:

Følelsene våre er til for å fortelle oss om hvilke behov vi har, men tanker kan også påvirke følelsene våre og hvilke ting vi gjør for å føle oss bedre når vi har det litt tungt.

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 i passende grupper, alt etter hvordan de er vant til å jobbe med læringspartner eller i litt større grupper. Be de snakke sammen i noen minutter om det var noe ved filmen de merket seg spesielt, eller om de kan kjenne seg igjen i noe. Spør om noen vil dele noe av det de snakket om etterpå.

ØVELSE 2

RØDE OG GRØNNE TANKER (15 MINUTTER)

I neste øvelse skal vi øve litt på å kjenne igjen tanker og skille de som ikke nødvendigvis hjelper oss så mye og skaper unødvendig uro, og de som kan være til god hjelp når vi kjenner på vanskelige følelser. Dette kan vi gjøre gjennom å dele tankene våre i to farger: rød og grønne tanker. Dette er en del av et verktøy som heter Psykologisk førstehjelp av Solfrid Raknes.

Du kan introdusere øvelsen slik:

Krigen i Ukraina er noe som opptar alle voksne, og da får også barna med seg litt om hva som skjer. Det kan være skremmende når voksne rundt snakker mye om dette og er bekymret eller redde. Med tanke på det som skjer;

Fortsett med å si:

Det er viktig å huske på at det ikke finnes gode og dårlige følelser, men følelsene kan påvirke tankene våre i en negativ eller positiv retning. Røde tanker er tanker som ofte kommer 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 nødvendigvis hjelper deg i situasjonen, kan det være lurt å undersøke hvilke røde tanker du har. Eksempel på røde tanker er «Dette er kjempefarlig og nå må jeg passe på». I andre situasjoner som gjør deg redd, sint, stressa eller urolig kan sånne tanker være «Jeg er dum» eller «Ingen liker meg». Røde tanker er helt normale og noe alle mennesker får så det er lurt å lære litt om hvordan de påvirker oss.

Grønne tanker er nyttige for oss. De er omsorgsfulle og støttende. De kan hjelpe oss å tenke annerledes, slik at vi kanskje bedre kan tåle ting vi er redde for eller tror at vi ikke kan klare. De kommer ikke alltid automatisk, slik som røde tanker gjør. Vi må ofte lete mer etter de grønne tankene. Eksempel på grønne tanker kan være «Det er mye tryggere her i Norge».

Grønne tanker i andre situasjoner i hverdagen kan være: «Du har klart det før.», «Jeg gruer meg litt, men det er fordi det er viktig for meg å få det til» eller «Jeg vet at selv om vi kranglet, så er vi gode venner»

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?
- Har dere eksempler på situasjoner når røde tanker kommer?

PAUSE (10 MINUTTER)

ØVELSE 3

HJELPEHÅNDA (20 MINUTTER)

Utstyr: Hjelpeshåndark og penner

Du kan introdusere øvelsen slik:

Hjelpeshånden kan brukes når du ønsker å hjelpe tankene dine litt. Spør om elevene har noen tanker om hva det betyr. Man kan så gå videre og kalle hjelpeshånda et verktøy for å gi mer plass til andre tanker som ikke skaper så mye uro hos deg.

TOMMEL - HVA SKJER?

Her skriver du hva som kan/skal skje eller har skjedd.

PEKEFINGER - FØLELSER

Tenk på hva du føler når du tenker på det som skjedde Er du mest sint? Redd? Lei deg? Oppgitt? Skriv ned hvor sterkt du kjenner følelsen(e) 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? Dersom det er vanskelig å komme på grønne tanker, 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 kan være til hjelp. Tenk gjerne ut fra hva som har vært nyttig for deg i andre situasjoner der du har vært redd eller sint før. Kan det hjelpe å tenke på 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, eller en venn, lærer eller kanskje en på AKS?

Her er et eksempel på en hånd en elev har fylt ut:



Illustrasjonen er hentet fra Psykologisk førstehjelp av Solfrid Raknes

Si at vi nå skal øve oss på å bruke den med tanke på krigen i Ukraina, og at den kan gjøre oss redd og usikker.

I det neste eksemplet er det ikke fylt inn noen grønne tanker. Kan dere hjelpe til med å fylle ut?

Bruk hjelpehånden du har fått utdelt til å fylle i 4,5 og 6. Med de minste barna kan det gjøres i plenum.

ØVELSE 4

TEGN GRØNNE TANKER (20 MINUTTER)

Tegn et bilde av noe som kan gi deg grønne tanker når du har det litt vanskelig.

AVSLUTNING

(5 MINUTTER)

Det er fint å føle med andre som ikke har det godt. Hvis du kjenner noen som blir litt ekstra lei seg, sint eller redd på grunn av krigen, kanskje du kan hjelpe de til å lage sin egen hjelpehånd? Selv om andre har det vondt, er det fint å huske på at du har lov til å gjøre vanlige ting, holde på med fritidsaktiviteter og treffe venner, og føle gode følelser og tenke gode tanker.

På skolen kan du snakke med kontaktlærer, helsesykepleier, rådgiver eller en annen voksen du stoler på.

Avslutt med en runde der elevene kan fortelle hva de har lært i dag, og hva de sitter igjen med etter samlingen.

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, utenom at vi får vite om det som skjer gjennom media.

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 skal snakke med barn om temaer som dette er det viktig at de blir 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 ...?
- Beskrive det du ser: «Nå ser jeg at begge vil leke med ballen og at det blir vanskelig ...»

Vi vet det er mange barn 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.

Når et barn gråter er det lett å forstå at barnet trenger trøst og omsorg. Et barn som trekker seg tilbake, eller som tuller og er klassen klovn når de er redde eller lei seg er vanskeligere å forstå. Disse barna vil kanskje ikke få trøst og omsorg selv om det er det de trenger.