

Redsel



Innledning til lærerne

”Mestring av følelser er sentralt for å leve gode liv”

«Alle trenger å kjenne, forstå og akseptere følelsene sine for å kunne ha det bra med seg selv og med andre. Følelsene varsler om behov vi må tilfredsstille, de gir motivasjon og opplevelse av mening med livet. På mange måter er følelsene motoren som holder oss i gang. Det er økende belegg for å si at manglende regulering og integrering av følelser er kilde til mange psykiske lidelser. Mestring av følelser er sentralt for å leve gode liv. I psykologien opererer man med noen grunnfølelser. Alle de andre er nyanser av grunnfølelser.» Helsefremmende arbeid, oppvekst Gyldendal 2016

Redsel er en følelsesmessig reaksjon på situasjoner som virker overveldede eller truende. Vi tenker gjerne at det er en følelse vi helst vil unngå, men redsel er i utgangspunktet ingen farlig følelse. Evnen til å bli redd er en lur og effektiv måte å få kroppen til å handle raskt og impulsivt på når vi er i situasjoner som krever umiddelbar reaksjon. Uten evnen til å kjenne redsel, kunne vi ha utsatt oss selv og andre for svært farlige hendelser. Det som kan bli krevende for både oss selv, og kanskje folk rundt oss, er om vi stadig bruker unødig mange krefter på redsel uten at vi egentlig er i ordentlig fare.

Følelsene sitter i kroppen. De fysiologiske forandringene som oppstår under frykt setter oss i alarmberedskap. Hormonet adrenalin strømmer ut i kroppen og gjør at hjertet slår fortere, pusten går raskere, musklene blir stive, håret reiser seg etc. Alt dette skjer for at vi skal gjøres klar til en kraftanstrengelse, som «fight» (flukt) eller «fight» (angrep). I noen tilfeller reagerer kroppen også med en slags lammelse; «freeze», eller at vi skriker etter hjelp.

Vi har i tidligere samlinger sett at vi ikke har *en* hjerne, men på en måte *tre* hjerner:

1. Tenkehjernen: Her bor «kapteinen». Fornuften holder til i denne delen av hjernen og det er tenkehjernen som gjør av vi kan reflektere, lære, ha kontroll og planlegge. Derfor er det viktig at kapteinen er våken og på plass, slik at den smarte delen av hjernen vår kan virke på best mulig måte.
2. Følelhjernen: Dette er maskinistens område og det er her følelsene bor. Frykt og redsel har altså et rom i dette området av hjernen vår. «Gamle» minner om gode og vonde hendelser og relasjoner holder seg her og styrer ofte handlingene våre uten at vi vet det selv.
3. Sanseshjernen: Her bor fyrbøteren, han som gir energi og temperatur til maskineriet. Alt vi sanser lagers her: Det vi hører, lukter, smaker, kjenner og oppfatter.

Når vi kjenner på redsel går det med andre ord en alarm i maskinrommet med melding til fyrrommet om å sette opp dampen. Fyrbøteren jobber intenst og temperaturen stiger. Redselen øker og trykket kan bli så høyt at kapteinen stikker av. Den smarte delen av hjernen tar altså en pause når den behøves som mest. Da er det følehjernen som styrer kroppen, og den velger gjerne reaksjoner som fight, flight eller freeze.

La oss se på et eksempel: En kvinne fikk vite at hun var alvorlig syk en sommerdag for en del år siden. Samme dag som hun skulle legges inn på sykehuset fikk hun servert kjøttkaker med brun saus til middag. Den dag i dag, etter at hun har blitt helt frisk, kan den samme damen kjenne at kroppen reagerer når hun kjenner lukten av kjøttkaker med brun saus: Hun sanser først lukten av middagen, følehjernen husker det vonde minnet og alarmen går hos maskinisten. Han sender beskjed til fyrbøteren om at det er fare på ferde. Dette får fyrbøteren til å jobbe kjappere, og temperaturen øker slik at kroppen raskt gjøres klar til en reaksjon. I maskinrommet er det nå full aktivitet og følelsene får styre. Hjertet banker fortere og pulsen øker. Men hva med kapteinen? Jo, han har tatt en liten pause.

Heldigvis har denne kvinnen blitt kjent med seg selv og sine egne reaksjoner. Hun har lært seg å vekke kapteinen, og han smyger seg på plass i tenkehjernen og minner kvinnen om at hun ikke er i en farefull situasjon. Hun har ikke blitt syk igjen, hun kjenner bare lukten av ganske så harmløse kjøttkaker. Kapteinen får orden på maskinrommet slik at følelsene roer seg. Fyrbøteren slutter å skru opp temperaturen, og kroppen kan gå tilbake til en normalt tilstand.

Følelseshjernen og tenkehjernen er altså nært knyttet til hverandre, og av og til forsterker vi følelsen av frykt ved måten vi tenker på. Ganske ofte har ikke redselen vår rot i reell fare, og dersom frykt tar overhånd i slike situasjoner, kan det være nyttig å finne ut om tenkemåten vår bidrar til å øke redselen eller til å dempe den. Sterke følelser, som frykt, gjør oss nemlig mer trangsynte, og ofte tenker vi typisk nok tanker som bare gjør vondt verre, når vi først er i full gang med å være redde.

For å bli kjent med vår egen frykt, kan det være lurt å øve på å gjenkjenne følelsene våre. Hvor i kroppen bruker vi å kjenne redsel? Hvilke tanker får redselen oss til å tenke? Hender det at følelsen av frykt lurar oss i blant? Kan vi for eksempel komme på episoder der vi ble redde uten at vi egentlig var i fare? Når

er alt adrenalinet og all energien vi bruker på frykt bortkastet?

Heftet *Psykologisk førstehjelp* tar for seg røde tanker (tankene som gjør vondt verre og som gjerne kommer automatisk når man er redd) og alternativet; grønne tanker (tanker som er hjelpsomme i situasjonen, men som vi gjerne må øve på å tenke). Det samme heftet fokuserer også på viktigheten av å finne noen vi stoler på som kan hjelpe oss å regulere de vonde følelsene, i vårt tilfelle redsel, når vi selv synes det er vanskelig. Andre nyttige redskap i samtale om redsel, er Toleransevinduet og Traumefeltets mest hendige modell; *den tredelte hjernen*.

Håpet er at vi på den ene siden kan anerkjenne viktigheten av å kunne kjenne redsel når det er reel fare på ferde, men også vite at en stadig og grunnløs opplevelse av redsel og alarmberedskap kan jobbes med, og i noen tilfeller overvinnes helt.

Kilder:

Raknes, Solfrid: Psykologisk førstehjelp for ungdom

Hjerneopplysning for barn:

<https://rvtssor.no/aktuelt/33/hjerne-opplysning-for-barn/>

Mogens toleransevindu:

https://www.youtube.com/watch?v=_OHukt1RC4E

Om kapteinen:

<https://www.youtube.com/watch?v=jGAUsfoTQvA&feature=youtu.be>

Traumefeltets mest hendige modell:

<https://www.youtube.com/watch?v=Sz5IJj4t6c>

Mål for samlingen

Målene for LINK

Å bidra til styrket selvbilde

Å bidra til opplevelse av tilhørighet

Å bidra til mestring

Kompetansemål for samlingen

Kunnskap: at elevene vet at vi noen ganger bør være redde, og at det er en følelse som hjelper oss til å være trygge.

Ferdighet: at elevene trener på strategier for å hjelpe seg selv eller andre når vi er redde. Lære noe om hvordan man kan søke hjelp når man trenger det

Verdi: at elevene anerkjenner redsel som en følelse som gir oss beskyttelse, men at den også kan hemme oss. Å forstå at det å søke hjelp er mulig og nyttig.

Innledningsritual

Start hver samling på samme måten. Spill gjerne musikk, tenn lys, pynt med blomster, håndhils på alle, eller gjør andre hyggelige ting. Poenget er å signalisere at dette er en link-time, og at link-timer er annerledes enn andre timer.

Dagens gullkorn

Alle forteller om en hyggelig ting de har opplevd siden sist samling. Husk at det er små og enkle hverdagsgledene vi er på jakt etter, ikke grense-sprengende happeninger.

Tema

Presentasjon av tema

Lærer presenterer dagens tema, helt kort. Si noen få setninger om hva samlingen skal handle om. Her kan man plukke ut noe av det som står i innledning til læreren. Innledningen skal bare spore elevene på tematikken og bør derfor ikke ta mer enn noen få minutter.

Vi snakker om tema

Alternativ 1:

Bruk gjerne utarbeidet PowerPoint(PP) som utgangspunkt for samtale om temaet. Under PP-bildene fins det støttespørsmål du kan bruke i samtalen med elevene. Du kan også lage egne spørsmål, men det er viktig at spørsmålene er åpne. De skal legges til rette for refleksjon og felles undring og utforskning. Vi er ikke på jakt etter fasitsvar, men ønsker at barn/unge skal få satt ord på egne tanker, følelser og meninger.

”Jeg er redd for å vinne og
redd for å tape,
hater uavgjort og klarer
ikke slutte å konkurrere
- ellers har jeg det bra. ”

Mignon McLaughlin

Det ikke er et poeng å komme gjennom alle bildene. Hvis elevene har mye å snakke om til de første bildene, er det viktigere å bruke tid på disse, enn å avbryte og forte seg videre for å rekke alt.

Alternativ 2:

Etter at dagens tema er presentert får alle elevene utdelt gule lapper. På hver lapp skriver de en ting de er redd for. Alle lappene henges opp på ei tavle. Læreren leser opp lappene. På denne måten får elevene selv definere hva som er skremmende for de. Kanskje det stemmer med det vi tror, men kanskje vi også får noen overraskelser. Det kan være nyttig kunnskap å ha.

La elevene reflektere over det som kommer frem.

Vi jobber med tema. Velg, vrak og tilpass

Her kommer mange ulike oppgaver du som lærer kan velge mellom. Det er ikke meningen å gjøre alt som er foreslått. Velg de oppgavene som passer best for din gruppe og for deg som gruppeleder. Vi anbefaler likevel at du velger oppgaver som gjør det mulig å jobbe med temaet på ulike måter, både gjennom aktivitet og samhandling, lek og latter og ikke bare gjennom å snakke.

Oppgaver

Dette er vi redd for

Etter at dagens tema er presentert får alle elevene utdelt gule lapper. På hver lapp skriver de en ting de er redd for. Alle lappene henges opp på ei tavle. Læreren leser opp lappene. På denne måten får elevene selv definere hva som er skremmende for de. Kanskje det stemmer med det vi tror, men kanskje vi også får noen overraskelser. Det kan være nyttig kunnskap å ha. La elevene reflektere over det som kommer frem.

Sammen er det litt mindre skummelt

Se om dere finner snutter om redsel fra Youtube. Ikke skumle videoer, men videoer hvor temaet er redsel. Snakk om hva dere er redd for og hva dere kan gjøre for å dempe redselen. To og to grupper går sammen og forteller hverandre hva dere har snakket om og hvilke videosnutter dere brukte som utgangspunkt.

Kan vi se redselen?

Mimelek der oppgaven er å mime skumle situasjoner, ekle insekter etc. - ting mange kan være redd for. Lærer lager oppgavene og deler klassen i to. Hvert lag må velge ut folk som mimer, det kan gjerne gå på omgang. Laget som samlet sett har brukt minst tid på gjette riktig svar vinner. Det kan også gjøres som en stafett. Elevene stiller seg opp på rekke. Oppgavene står på kort som de trekker. Når laget har gjettet riktig, rykker nestemann frem og den som mimet går bakerst i køen.

Alarmen går

Ha et stort bilde av en seigmannfigur - på flippover, gråpapir eller smartboard. Tenk på en gang da du ble skikkelig redd, alarmen gikk i hodet ditt og kapteinen stakk av:

- Hva gjorde du? (Skriv rundt kroppen eks: løp, kjeftet, slo i veggen, frøs til is?)
- Kunne andre se at du ble redd? I tilfelle hvordan? (Tegn på kroppen det som beskrives, store øyne, strammet hendene, pustet raskere)
- Skjedde det noe i kroppen som de andre ikke kunne se? (Tegn på kroppen)

Tipsplakat

Lag en plakat som kan henges opp i klasserommet

Hva kan du gjøre om du blir veldig redd?

(Blir redselen sterkere eller svakere om du hører på musikk? Om du ler av noe morsomt? Om du forteller om den til noen?)

Filosofiske spørsmål

For de som er ekstra glad i å filosofere. Ta utgangspunkt i en tenkt situasjon som ofte skaper redsel.

- Hva skremmer deg?
- Hva kan forsterke redselen?
- Hva kan minke redselen?
- Hvem kan hjelpe deg når du er redd?
- Hvordan reagerer du når du blir redd?
- Hva betyr redsel for deg?
- Hva er forskjellen på frykt, redsel og angst?

Bare for gøy

Det er et poeng at alle skal le i løpet av en link-time, også når vi snakker om vanskelige ting, ja kanskje særlig da.

Russisk dukke

Formål: Å ta vare på gode opplevelser

Utstyr: Mange små lapper

Alle deltakerne får flere små lapper. Først skal de skrive på en lapp noe riktig fint de har opplevd ei gang. Etterpå skal de skrive andre opplevelser og følelser de har hatt, vonde som gode. Pakk de andre lappene rundt den første. Deltakerne kan lese noen lapper for hverandre hvis de vil, men den innerste skal de holde for seg selv. De skal bare vite at den alltid er der. Alle kan trenge gode minner å varme seg på.

Skulptøren

Formål: Å forme, la seg forme av andre, tåle kroppskontakt

Utstyr: Bilder med mennesker i ulike situasjoner

Elevene jobber i par. Den ene parten får et kort med bilde av et menneske i aktivitet, f.eks: en baby som ligger og gråter, en fotballspiller akkurat i det han sparker ballen, en fotomodell på cat-walken. Den som har kortet skal ikke vise det til sin partner. Han skal forme den andre til å innta samme positur som personen på bildet. Det er ikke lov å bruke ord, så her må man tåle kroppskontakt. Når paret er ferdig legger skulptøren bildet ved siden av skulpturen. Alle de som har laget skulptur får nå lov å gå rundt å se på skulpturene. Deretter får skulpturene se på det bildet de forestilte. Rollebytte!

Simon sier

Formål: Vise og bli bevisst følelsesuttrykk på en lekbetont måte

Utstyr: Ingenting

Lederen gir kommandoer, og hver gang kommandoen

Oppsummering

Som oppsummering anbefaler vi krøll-og-kast-opp-gaven, eller velg 3 ting.

Krøll-og-kast

Krøll-og-kast-opp-gavene finner dere i opplegget for samlingen. Elevene skal svare på spørsmålene anonymt og krøller arket sammen. Spør så hvem som vil være dagens skyteskive. Vedkommende stiller seg opp med ryggen mot gruppa. Resten peper skyteskiva med papirballene sine. Skyteskivas privilegium er at hun/han får lese opp noen av svarene, kanskje tre ark er passelig? Hvis det er populært å være skyteskive, er det viktig at dette går på omgang. Noen synes det er stas når deres svar blir lest opp og vil gjerne si det, andre vil helst ikke gi seg til kjenne. Begge deler er helt greit. Det er lov å komme med positive kommentarer til det som leses opp.

Tre ting

Alle noterer ned 3 ting de husker fra dagens samling, og 3 ting de har lært. Læreren ber noe lese hva de har skrevet. Elevene kan selv velge hva de vil dele.

Neste gang

Fortell hva som er tema neste gang. Si til elevene at hvis det er noe de synes er problematisk med temaet, kan de si ifra til læreren så finner dere løsninger sammen.

Avslutningsritual

Avslutt alltid samlingene på samme måte. Ritualet skal være hyggelige og bidra til at elevene føler seg verdsatt. Et avslutningsritual kan være at alle elevene står i ring og sender klassebåndet i sirkelen mens man spiller et musikkstykke.

Klassebåndet lages ved at alle elever klipper til et tøyestykke på ca.50 cm. Hver elev får velge sitt tøyestykke. De kan eventuelt også få litt tid til å pynte det. Alle båndene knyttes så sammen til en sirkel. Vi foreslår at alle tøyestykkene legges i en haug, og så får en og en elev bind for øynene og trekker hvilket tøyestykke som skal være det neste. På den måten blir rekkefølge og sammensetning tilfeldig. Fordelen med å knytte båndene i stedet for å sy, er at man kan gi rom til nye tøyestykker dersom gruppa får nye medlemmer.

Klassebåndet er et symbol på at alle hører til, at alle har en plass i fellesskapet. Vi er knyttet til hverandre. Derfor er vi avhengig av hverandre og vi velger å ta vare på hverandre. I gruppa skal alle ta plass, og alle skal gi plass. Båndet sirkulerer og binder oss sammen.

Læreren kan også stå i døra og dele ut stå-på-kort eller seigmenn til elevene mens de forlater samlingen.

*Stå-på-kort ligger under ekstramateriell.
De kan skrives ut og eventuelt lamineres.*

Krøll og kast oppgaven

Redsel

Svar på en eller flere oppgaver

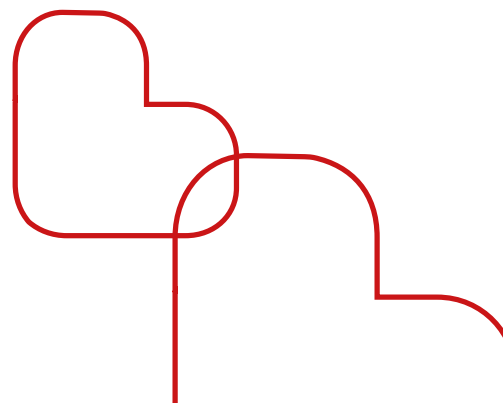
1. Noen ganger er det lurt å bli redd. For eksempel når ...

2. Hva skjer inne i deg når du er redd?

3. Vet om du ting som er skumle, men som ikke er farlige?

4. Nevn tre ting du er / har vært redd for på skolen

5. Neste gang jeg blir redd, vil jeg prøve å...



Seigmannen

