

Sinne



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

Sinne er i utgangspunktet ikke en farlig følelse. Det er en følelse vi alle har og som vi alle må akseptere at vi har. Å ha evnen til å bli sint kan være viktig for å kunne sette tydelige grenser og å reagere på urett. Sinne er en følelse som både er nyttig og noen ganger helt nødvendig for oss. Men det er uansett viktig å prøve å forstå hva som ligger bak sinnet.

Når sinne ikke bare er en følelse, men også en sterk reaksjon, og vi i tillegg ikke forstår hvorfor vi blir så sinte, kan det være et problem. Å miste kontrollen over sinne kan føre til handlinger vi angreir på. Vi kan også si det på denne måten:

«Når en person håndterer sitt sinne på en måte som skaper alvorlige problemer for personen, enten i forhold til andre mennesker eller i forhold til seg selv, kan personen sies å ha et sinnemestringsproblem».
(Torbjørn Aas – Bedresinnemestring.no)

Ofte reagerer vi med sinne selv om følelsen som satte det hele i gang var en annen. Kanskje var vi egentlig i en situasjon som gjorde at vi ble lei oss? Eller kanskje ble vi egentlig reddet? Det kan være lurt å lære seg å kjenne igjen typiske situasjoner der vi ofte blir sinte. Dersom vi klarer å kjenne igjen noen av disse situasjonene, kan vi også lettere forberede oss på hvordan vi vil håndtere dem.

Det som gjerne kompliserer det hele for oss, er at følelser og tanker kommer fra to ulike deler av hjernen. Følelsene våre påvirker hva vi tenker, og tankene våre påvirker hva vi føler, men det er slett ikke alltid vi klarer å koble inn fornuften, la oss kalle den «kapteinen» i hjernen vår, før følelsene løper løpsk.

Dersom mennesker har opplevd traumatiske eller svært belastende hendelser, kan disse erfaringene samle seg i det implisitte minnet. Det betyr at man ikke eksplisitt husker hendelsene. I slike tilfeller har man heller ikke ord for å beskrive det vonde og vanskelige som har skjedd. Likevel kan kroppen huske, og den gjenkjenner gjerne situasjoner som

oppfattes som farefulle. Noen elever kan for eksempel være svært vare for høy og streng stemme fra lærer i klasserommet. Hvis «alarmen» da går i hodet på eleven og «kapteinen» (fornuften) i tillegg forlater skuta, kan eleven reagere på denne skremmende situasjonen på ulike måter:

Noen kan reagere med «FLIGHT» - de søker å flykte fra situasjonen. Andre barn kan få en «FREEZE»-reaksjon, de trekker seg inn i seg selv og blir handlingslammet. Mens andre igjen agerer med «FIGHT» - de reagerer med å sloss eller gå til angrep. Det er lett å tenke at det er denne siste gruppen som kjenner på sinne. Men sinne kan imidlertid se veldig forskjellig ut fra person til person og en evt. bakenforliggende følelse eller erfaring kan være så mangt. Torbjørn Aas peker på at vi kan snakke om innadvendt sinne og utadvendt sinne. Disse formene for sinne kan ha veldig forskjellige uttrykk:

Eksempler på hvordan innadvendt sinne kan se ut Man...

- Går vekk, lukker seg, blir taus, legger seg til å «sove»
- Blir sarkastisk, ironisk, sur, klovnete, klagende etc.
- Klandrer seg selv
- Skader seg selv
- Strammer muskler i kjeve/skuldre, får hodepine etc.
- Blir deprimert

Eksempler på hvordan utadvendt sinne kan se ut Man...

- Ødelegger gjenstander, inventar
- Bruker fysisk vold mot andre
- Bruker psykisk vold mot andre
- Bruker tvang mot andre
- Bruker grov kjeft, roper og skriker og truer

En person som har en tilbøyelighet til utadvendt sinne, vil ha dette som førstevalg i situasjoner med sinne. Men den som vanligvis har et utadvendt sinne, kan også i noen situasjoner velge å holde sinnet tilbake, slik at sinnet får et mer innadvendt uttrykk. Dette kan gjerne skje dersom man gjentatte ganger har fått beskjed av omgivelsene om å dempe sinnet sitt.

Når vi er sinte, skjer det mye forskjellig i kroppen vår. Dette er automatiske reaksjoner som vi ikke styrer selv. For eksempel kan blodtrykket øke, pulsen kan gå raskere, vi blir varmere i kroppen, fordøyelsesfunksjoner kan opphøre, musklene kan stramme seg og spytt og slimhinner kan tørke. Dersom vi kjenner igjen noen typiske ting som skjer

med oss når vi er sinte, kan dette være lurt å merke seg. Vi kan kalle dette vårt sinnesignal. Det kan være hensiktsmessig å tenke på dette sinnesignalet som et slags trafikklys: Når vi merker sinnesignalet, vet vi at vi er i ferd med å bli sinte.

Dersom vi lærer oss å kjenne igjen sinnesignalet vårt, kan vi lettere få til å trekke oss unna en situasjon som kan gjøre oss så sinte at vi tar valg vi angrer på etterpå. Når vi aner at vi er på rask vei inn i sinne, er det som regel aller best om vi tar en time-out. Vi kan for eksempel telle til femti eller hundre, drikke et glass vann eller løpe en runde rundt huset. Det viktigste er at vi prøver å vente til «kapteinen har våknet», slik at den smarte delen av hjernen vår er på plass før vi handler.

I møte med barn og unge er det svært viktig å presisere at voksne har ansvar for å kontrollere sinnet sitt. Det er ikke barns og unges oppgave å blidgjøre den voksne, eller å gå på tå for å ikke vekke sinnet. Det klokeste man kan gjøre om man opplever at vokse blir sinte på en utrygg måte, er å si fra til noen man stoler på. Mennesker som har et alvorlig sinneproblem kan få hjelp, dette gjelder både voksne og barn.

Kilder:

[bedresinnemestring.no](http://www.bedresinnemestring.no)
<http://www.littsint.no/index.php/materiell>
<http://sor.rvts.no/no/fagstoff/grunnlagsartikler/>
<http://sor.rvts.no/no/nyhetsarkiv/2013/Hjerneopplysning+for+barn.9UFRvGWE.ips#.V0m7maRf1jo>
Film om smerteuttrykk som også kan brukes sammen med elevene:
<https://www.youtube.com/watch?v=Vcg2qkNFS8k>

Mål for samlingen

Målene for LINK

Å bidra til styrket selvbylde

Å bidra til opplevelse av tilhørighet

Å bidra til mestring

Kompetansemål for samlingen

Kunnskap: at elevene får forståelse for hvorfor vi blir sinte, hva som er vitsen med denne følelsen og hvordan vi kan håndtere den

Ferdighet: at elevene får trene på å bli kjent med egne sinnesignaler, og gjenkjenne andres. Trene på strategier for å beskytte seg mot farlig sinne

Verdier: at elevene får reflektere over sinne, både som en nyttig følelse, men også en følelse som må reguleres

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 legge 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.

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. Til bildene leses det opp en tekst om latter og glede som helsebringende faktorer. Enkle setninger hentet fra innledningen til temaet.

Alternativ 2:

Vis denne film om smerteuttrykk.

<https://www.youtube.com/watch?v=Vcg2qkNFS8k>

Snakk om at sinne kan ha ulike uttrykk. Spør gjerne om noen vil fortelle om hva som er typisk for de. De kan også fortelle om ei gang de ble skikkelig sinte, og hva som skjedde da.

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

Sinna seigmann

Bruk et stort bilde av en seigmannfigur - på flippover, gråpapir eller smartboard.

Samtal i klassen, lærer skriver: Tenk på en gang da du ble skikkelig sint/alarmen gikk i hodet ditt og kapteinen stakk av:

- Hva gjorde du? (Skriv rundt kroppen. Eks; løp, kjeftet, slo i veggen, gjemte deg på rommet, ble veldig stille?)
- Kunne andre se at du ble sint? I tilfelle hvordan? (Tegn på kroppen det elevene beskriver. Eks; rød i ansiktet, strammet hendene).
- Skjedde det noe i kroppen som de andre ikke kunne se? (Tegn på kroppen det elevene beskriver)

Sinne kan ha ulike ansikter

For de eldste kan lista nedenfor vises. For de yngre kan man gjerne bare skrive ei liste på tavla over ulike sinneuttrykk. Så kan elevene snakke sammen om hva som er typisk de for.

Eksempler på hvordan innadvendt sinne kan se ut

Man...

- Går vekk, lukker seg, blir taus, legger seg til å «sove»
- Blir sarkastisk, ironisk, sur, klovnete, klagende etc.
- Klandrer seg selv
- Skader seg selv
- Strammer muskler i kjeve/skuldre, får hodepine etc.
- Blir deprimert

Eksempler på hvordan utadvendt sinne kan se ut

Man...

- Ødelegger gjenstander, inventar
- Bruker fysisk vold mot andre
- Bruker psykisk vold mot andre
- Bruker tvang mot andre
- Bruker grov kjeft, roper og skriker og truer

Sinnebarometer

Ei tenkt linje fra null til hundre går tvers gjennom klasserommet. Læreren beskriver ulike situasjoner, og spør elevene hvor sint blir du hvis....(for eksempel: noen kaller deg noe stygt, vennen din svikter deg, kjæresten gjør det slutt, foreldrene dine ikke tror på deg, læreren din gir deg skylda for noe du ikke har gjort) Elevene plasserer seg der de synes de hører hjemme. Kanskje de også vil si noe om hvorfor?

Sinnesignal

Finn et stort bilde av et trafikklys, gjerne med et sint ansikt i det røde lyset. Vis bildet på flippover, gråpapir eller smartboard:

Lærer forteller: Dersom du kjenner igjen noen typiske ting som skjer med deg når du er sint, kan dette være lurt å merke seg. Dette kan være ditt sinnesignal. Du kan tenke på dette sinnesignalet som et slags trafikklys som blir gult og snart til rødt. Når du merker sinnesignalet, vet du at du er i ferd med å bli sint.

Skriv ned forslag til hva som kan være folk sitt sinnesignal (Eks; hjertebank, det tikker i tinningen, man begynner å svette, man puster kjappere)

Filosofiske spørsmål

For de som er ekstra glad i å filosofere.

- Hva skal vi med følelsen sinne?
- Hvilke sinneuttrykk er lette å se?
- Hvordan kan innadvendt sinne se ut?
- Hvordan uttrykker jeg mitt sinne?
- Noen ganger misforstår vi. Kommer du på en gang da «alarmen gikk i ditt hode», fordi du misforsto situasjonen?
- Hvilke sinneuttrykk er lettest for folk rundt å akseptere? Hvorfor er det slik?

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.

Avisleken

Noe som får opp temperaturen litt:

- Avisleken: Alle i ring, en med avis i hånden i midten. En elev begynner med å si et navn. Personen i midten skal forøke å slå den navngitte personen på hodet før den rekker å si et nytt navn. Holde på til flere har stått i midten.

- Stein, saks, papir. Irriterende å tape?

Finn gjerne andre aktiviteter i aktivitetsheftet.

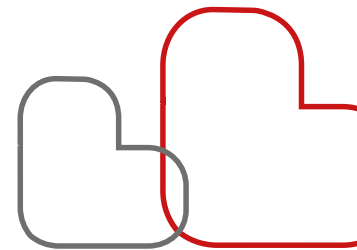
Humorsnutter fra dvd eller youtube.com.

Her må en finne alternativ som passer aldersgruppen.

Tips: Klipp fra filmen «Innsiden ut».

Flexsnes:

<https://www.youtube.com/watch?v=QBdAGINY7M>



Boka mi

Vi anbefaler at alle elevene har hver sin bok som de bare bruker i link-timene. Denne boka bør se litt annerledes ut enn de vanlige arbeidsbøkene. Tanken er at elevene skal ha ett minne fra hver samling. De kan tegne og/eller skrive, lime inn bilder eller tekster, de kan også skrive hilsener til hverandre. Man kan for eksempel be alle sende boka tre plasser til venstre, og be elevene skrive en hyggelig hilsen til den man har fått boka til. Bare fantasien setter grenser, men husk at arbeidet i boka skal være lystbetont og ikke bære preg av kontroll. Ingen skal oppleve å komme til kort.

Vi anbefaler at læreren samler inn bøkene etter timen og oppbevarer dem på skolen. Dette er for å unngå at noen glemmer boka hjemme eller mister den. På den måten sikrer man at alle elevene kan få boka med seg som et hyggelig minne når de slutter på skolen. Dersom man bruker link gjennom mange år, kan boka bli en skatt full av gode minner.

- Jeg tror kanskje mitt sinnesignal er ...
- Neste gang jeg blir sint skal jeg prøve å ...
- Tegne eller skrive om en gang du ble skikkelig sint
- Tegne eller skrive om en gang noen ble skikkelig sint på deg
- Lim inn en seigmann (vedlegg) og tegn inn hvor i kroppen du kjenner sinne. Hvilken farge har sinnet ditt, hvilken form?

Vi anbefaler at læreren samler inn bøkene etter timen og oppbevarer dem på skolen. Dette er for å unngå at noen glemmer boka hjemme eller mister den. På den måten sikrer man at alle elevene kan få boka med seg som et hyggelig minne når de slutter på skolen. Dersom man bruker link gjennom mange år, kan boka bli en skatt full av gode minner.

- Skriv tre ting som du er nysgjerrig på
- Skriv en ting du har lyst til å utforske og beskriv hvordan du vil gå fram for å finne ut mer.
- Tegne inn en seigmann eller bruk den ferdige malen. Hvor kjenner du nysgjerrigheten? Hvilken form og farge har denne følelsen?
- Lag en nysgjerrigper- oppgave og skriv den inn i boka di.

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.

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

Sinne

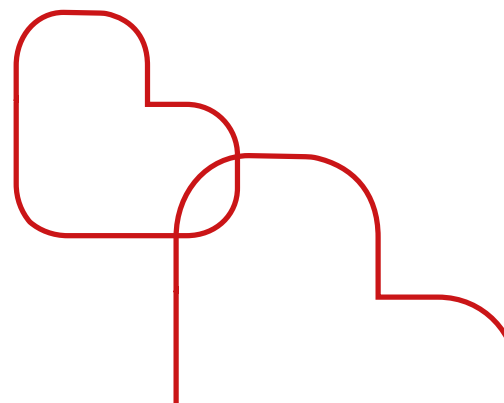
Svar på en eller flere oppgaver

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

2. Etter dagens samling tenker jeg at ...

3. Neste gang jeg kjenner på sinne vil jeg prøve å ...

4. Hvis noen jeg kjenner blir sinte på en utrygg måte vil jeg ...



Seigmannen

