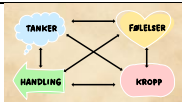


Kognitiv diamant

På skjermen	Fortel elevane
	Dette er noko som heiter den kognitive diamant. Det er ein modell som viser at tankar, følelsar, (kropp) det vi kjenner i kroppen og (handlingar) kva vi gjer, påverkar kvarandre heile tida. Det ser vi på desse pilene her. Så når vi tenker noko så er tankane påverka av det vi gjer på, kva vi kjenner inni oss og kva vi føler, men det er også omvendt – tankane påverkar dei andre.
	På dette bildet er modellen snudd litt for å passer til bilda vi skal bruke, men som de ser er det akkurat dei same tinga som står der med piler mellom alle. No skal vi høyre om Elias:
	Les: Elias sit i norsktimen. Læraren stiller eit spørsmål til klassa, og Elias kjenner eigentleg at han veit kva han vil seie. Han har til og med øvd seg heime på å ta ordet oftare. Men idet han vurderer å rekke opp handa, kjem tankane brått: • «Det eg tenker, er sikkert heilt på jordet.» • «Dei andre kjem til å synast eg er dum.» • «Berre lat vere, så slepp du å dumme deg ut.» Desse tankane gjer han bekymra, engsteleg og han skammar seg for å vere så dum. Følelsen set seg i kroppen som ei stram knute i magen. Han blir kvalm, kjenner pulsen stige, og hendene blir litt klamme. Han kikkar rundt seg for å sjå om nokon ser på han, som om dei alt ventar på at han skal feile. Og han let vere å rekke opp handa sjølv om han veit svaret.
	Peik og les kva som står i kvar boks, først tankar, så følelsar, så kroppslege reaksjonar og handlinga til slutt. Poenget å få fram er at summen av tankar/følelsar/kroppslege reaksjonar gjer at han let vere å gjere det han eigentleg vil. Og det at han let vere å rekke opp handa fører samtidig til at desse tankane, følelsane og reaksjonane truleg fortset som dei gjer neste gong også!
	Når vi har det slik som Elias er det vanskeleg å forandre følelsar og kroppslege reaksjonar. Det kan også vere vanskeleg å forandre tankar og handling, men det er meir mogleg å få til. Så sjølv om Elias kjenner det slik inni seg (følelsar og kropp) så kan han prøve å bytte ut tanken og heller tenke «Eg veit jo svaret så eg kjem til å klare det!» Og kva trur de om handling da? Kjem han til å rekke opp handa?
	For dersom han gjer det, og det gjekk bra, så kanskje neste gong blir slik (peik og les).
	No skal de få prøve. De kan jobbe saman (2-4) og så får de eit slikt ark de skal fylle ut. Her står det «Elias har lyst å tørre å snakke meir i klassa. Prøv å finne tankar som kan gi gode følelsar, roleg kropp og handlingar som kan hjelpe han! Skriv forslag i alle 4 kategoriane.» (Denne første har dei jo nettopp fått «fasitforslag» til, men dei kan øve likevel for dei neste må dei tenke meir sjølv på).
	Da er det Sara sin tur å få hjelp. Les: Sara står på badet og ser på seg sjølv i spegelen. Ho prøver å gjere seg klar til festen ho eigentleg har gledd seg til. Men i magen ligg det ein hard, tung klump. For nokre dagar sidan krangla ho med venninna si. Ho kjenner at kinna blir varme av skam når ho tenker på kva ho sa i krangelen. Det gjer vondt at ho skuffa venninna si, ho kjenner seg dum, slem og som om det er noko feil med ho. Og tankane masar:

	• «Dei andre tek garantert Noras parti.» • «Ingen vil egentleg at eg kjem.» • «Eg fortener ikkje å vere der.» Den vonde kjensla i magen blir sterkare og no har ho vondt i hovudet også. Ho kjenner seg slapp og kraftlaus og vil ikkje sjå på seg sjølv lenger. Ho grip mobilen sin, skriv «Eg kjem ikkje likevel, eg har blitt sjuk». Så trekk ho pusten djupt, slår av lyset og går inn på rommet sitt i staden.
	Så slik ser det ut for Sara: (peik og les, tankar først og handling sist).
	Men kan Sara klare å lage andre tankar som kan gjere at ho klarar å gå på festen sjølv om følelsar og kropp er slik?
	Bruk dette arket og prøv å sjå kva de kan få til saman. Prøv å finne tankar som kan gi gode følelsar, roleg kropp og handlingar som kan hjelpe henne! Skriv forslag i alle 4 kategoriane.
	Ta i mot forslag frå elevane og få fram at det å tenke at det kan gå bra og faktisk tørre å prøve, kan påvirke heile sirkelen slik at det blir lettare neste gong noko slikt skjer.
	Om de rekk meir kan de også jobbe med Mina: Mina har hatt ein skikkeleg dårleg dag. Det var masse kranling i gjengen igjen, ho fekk att ei prøve med masse feil på, og i lunsjen dreiv gutane å kødde-kommenterte håret hennar. Når ho kjem heim, er ho sliten, trist og vil berre ha fred. Og så høyrer ho mora rope frå kjøkkenet: «Mina, det er din tur å tømme oppvaskmaskina og gå ut med søpla!» Og då skjer det. Tankane kjem først – høge, svarte, raske: • «Typisk! Ingen bryr seg om kor sliten eg er!» • «Det er alltid eg som må gjere alt!» • «Ho kunne i det minste spørje korleis dagen min har vore!» • «Ho forstår ingenting!» Det brenn varmt i ansiktet hennar. Brystet snurpar seg. Hjartet dunkar hardt. Halsen blir trong, som om alt pressar seg opp på ein gong. Mor kjem bort og legg ei hand på skuldra hennar: «Går det bra, jenta mi?» Men Mina tolkar det ikkje som omsorg. Ho høyrer det som mas. «Eg orkar ikkje! Gjer det sjølv!» roper ho, og dyttar vekk handa. Mor stoppar, overraska og lei seg. Men før ho rekker å seie meir, stormar Mina inn på rommet sitt og slenger igjen døra.
	Peik og les frå tankar til handling.
	Dette kan fort skje oss når vi er slitne og har hatt ein dårleg dag, men korleis kan Mina no prøve å få tankar, følelsar, kropp og handling til å påvirke kvarandre meir positivt? Jobb med arka i grupper.
Om de skal oppsummere dette så prøv å unngå at det høyrer lett ut å bestemme kva ein skal tenke eller gjere i slike situasjonar, for det er det ikkje. Det kan øvast på, og det er mogleg, men for mange er det slett ikkje lett. Difor har vi mange ulike måtar å for å få det betre når noko er dumt, vondt eller vanskeleg, for vi er ulike og treng ulike strategiar for å hjelpe oss sjølv og andre.	