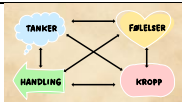


Kognitiv diamant

På skjermen	Fortell elevene
	Dette er noe som heter den kognitive diamant. Det er en modell som viser at tanker, følelser, (kropp) det vi kjenner i kroppen og (handling) hva vi gjør, påvirker hverandre hele tiden. Det ser vi på disse pilene her. Så når vi tenker noe, så er tankene påvirket av det vi holder på med, hva vi kjenner inni oss og hva vi føler, men det er også omvendt – tankene påvirker de andre.
	På dette bildet er modellen snudd litt for å passe til bildene vi skal bruke, men som dere ser er det akkurat de samme tingene som står der med piler mellom alle. Nå skal vi høre om Elias:
	Les: Elias sitter i norsktimen. Læreren stiller et spørsmål til klassen, og Elias kjenner egentlig at han vet hva han vil si. Han har til og med øvd seg hjemme på å ta ordet oftere. Men idet han vurderer å rekke opp hånden, kommer tankene brått: • «Det jeg tenker, er sikkert helt på jordet.» • «De andre kommer til å synes jeg er dum.» • «Bare la være, så slipper du å dumme deg ut.» Disse tankene gjør ham bekymret, engstelig og han skammer seg for å være så dum. Følelsen setter seg i kroppen som en stram knute i magen. Han blir kvalm, kjenner pulsen stige, og hendene blir litt klamme. Han kikker rundt seg for å se om noen ser på ham, som om de allerede venter på at han skal feile. Og han lar være å rekke opp hånden selv om han vet svaret.
	Pek og les hva som står i hver boks, først tanker, så følelser, så kroppslige reaksjoner og handlingen til slutt. Poenget å få fram er at summen av tanker/følelser/kroppslige reaksjoner gjør at han lar være å gjøre det han egentlig vil. Og det at han lar være å rekke opp hånden fører samtidig til at disse tankene, følelsene og reaksjonene trolig fortsetter som de gjør neste gang også!
	Når vi har det slik som Elias, er det vanskelig å forandre følelser og kroppslige reaksjoner. Det kan også være vanskelig å forandre tanker og handling, men det er mer mulig å få til. Så selv om Elias kjenner det slik inni seg (følelser og kropp), så kan han prøve å bytte ut tanken og heller tenke «Jeg vet jo svaret, så jeg kommer til å klare det!» Og hva tror dere om handling da? Kommer han til å rekke opp hånden?
	For dersom han gjør det, og det gikk bra, så kanskje neste gang blir slik (pek og les).
	Nå skal dere få prøve. Dere kan jobbe sammen (2–4) og så får dere et slikt ark dere skal fylle ut. Her står det: «Elias har lyst til å tørre å snakke mer i klassen. Prøv å finne tanker som kan gi gode følelser, rolig kropp og handlinger som kan hjelpe ham! Skriv forslag i alle 4 kategoriene.» (Denne første har de jo nettopp fått «fasitforslag» til, men de kan øve likevel, for de neste må de tenke mer selv på).
	Da er det Sara sin tur å få hjelp. Les: Sara står på badet og ser på seg selv i speilet. Hun prøver å gjøre seg klar til festen hun egentlig har gledet seg til. Men i magen ligger det en hard, tung klump. For noen dager siden kranget hun med venninnen sin. Hun kjenner at kinnene blir varme av

	skam når hun tenker på hva hun sa i krangelen. Det gjør vondt at hun skuffet venninnen sin, hun kjenner seg dum, slem og som om det er noe feil med henne. Og tankene maser: • «De andre tar garantert Noras parti.» • «Ingen vil egentlig at jeg kommer.» • «Jeg fortjener ikke å være der.» Den vonde følelsen i magen blir sterkere og nå har hun vondt i hodet også. Hun kjenner seg slapp og kraftløs og vil ikke se på seg selv lenger. Hun griper mobilen sin, skriver «Jeg kommer ikke likevel, jeg har blitt syk». Så trekker hun pusten dypt, slår av lyset og går inn på rommet sitt i stedet.
	Så slik ser det ut for Sara: (pek og les, tanker først og handling sist).
	Men kan Sara klare å lage andre tanker som kan gjøre at hun klarer å gå på festen selv om følelser og kropp er slik?
	Bruk dette arket og prøv å se hva dere kan få til sammen. Prøv å finne tanker som kan gi gode følelser, rolig kropp og handlinger som kan hjelpe henne! Skriv forslag i alle 4 kategoriene.
	Ta imot forslag fra elevene og få fram at det å tenke at det kan gå bra og faktisk tørre å prøve, kan påvirke hele sirkelen slik at det blir lettere neste gang noe slikt skjer.
	Om dere rekker mer, kan dere også jobbe med Mina: Mina har hatt en skikkelig dårlig dag. Det var masse krangling i gjengen igjen, hun fikk tilbake en prøve med masse feil på, og i lunsjen drev guttene og kodd-kommenterte håret hennes. Når hun kommer hjem, er hun sliten, trist og vil bare ha fred. Og så hører hun moren rope fra kjøkkenet: «Mina, det er din tur å tømme oppvaskmaskinen og gå ut med søpla!» Og da skjer det. Tankene kommer først – høye, svarte, raske: • «Typisk! Ingen bryr seg om hvor sliten jeg er!» • «Det er alltid jeg som må gjøre alt!» • «Hun kunne i det minste spørre hvordan dagen min har vært!» • «Hun forstår ingenting!» Det brenner varmt i ansiktet hennes. Brystet snurper seg. Hjertet dunker hardt. Halsen blir trang, som om alt presser seg opp på en gang. Mor kommer bort og legger en hånd på skulderen hennes: «Går det bra, jenta mi?» Men Mina tolker det ikke som omsorg. Hun hører det som mas. «Jeg orker ikke! Gjør det selv!» roper hun, og dytter vekk hånden. Mor stopper, overrasket og lei seg. Men før hun rekker å si mer, stormer Mina inn på rommet sitt og slenger igjen døren.
	Pek og les fra tanker til handling.
	Dette kan fort skje oss når vi er slitne og har hatt en dårlig dag, men hvordan kan Mina nå prøve å få tanker, følelser, kropp og handling til å påvirke hverandre mer positivt? Jobb med arkene i grupper.
Om dere skal oppsummere dette, så prøv å unngå at det høres lett ut å bestemme hva man skal tenke eller gjøre i slike situasjoner, for det er det ikke. Det kan øves på, og det er mulig, men for mange er det slett ikke lett. Derfor har vi mange ulike måter å få det bedre når noe er dumt, vondt eller vanskelig, for vi er ulike og trenger ulike strategier for å hjelpe oss selv og andre.	