

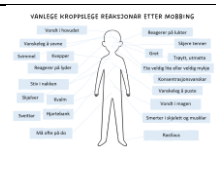


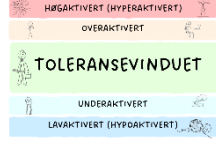
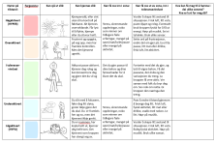

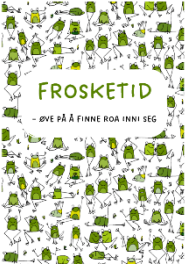



INSTRUKSJONSARK - KROPP

Mål: Barnet/ungdommen lærer at det er normalt med sterke kroppslige reaksjoner etter mobbing, og hvorfor dette skjer. Dere finner ut når og hvilke kroppslige reaksjoner som er mest plagsomme i hverdagen nå, og introduserer verktøy slik at den unge får prøve ulike verktøy som kan være til hjelp for å håndtere dette i hverdagen.

	VERKTØY:	HVORDAN BRUKE DETTE:
1		<p>Samtale om kroppslige reaksjoner etter mobbing</p> <p>Dette arket er meint som støtte i samtalen med den unge. Skriv det ut, bruk det både som påminning til deg sjøl i samtalen, og som forutsigbarhet til barnet/ungdommen.</p> <p>I innsjekk er der sirkler for å fylle inn ansiktsuttrykk. Dette er meint som hjelp til å få fram den unge sine opplevinger. Dere kan evt. bruke skala fra 1-10 eller tommel opp/ned/bort.</p>
2		<p>Den kognitive diamanten</p> <p>Denne møter vi nesten hver time. Poenget å få fram er at tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og handlinger påvirker hverandre gjensidig heile tida. Derfor går pilene alle veger. I dag skal vi fokusere på kropp, men den henger tett sammen med resten. For eksempel om hjertet begynner å banke veldig hardt, eller du blir svimmel eller kvalm når det er noe du skal være med på, så vil det ofte påvirke følelsene til å bli redd, eller tankene til å prøve å advare deg mot å gå – og så lar du kanskje være å gå sjøl om du egentlig burde, eller hadde lyst.</p>
HVA ER NORMALT:		
3		<p>Vanlige kroppslige reaksjoner etter mobbing</p> <p>Det er dessverre heilt vanlig at barn og unge som har opplevd mobbing sliter med mange ulike kroppslige reaksjoner etterpå. Se på dette bildet sammen og forklar evt det den unge ikke forstår.</p>
HVORDAN ER DET FOR DEG?		
4		<p>Mine kroppslige reaksjoner etter mobbing</p> <p>På dette arket er det meininga å skrive eller tegne det barnet/ungdommen kjenner seg igjen i fra arket over, eller andre ting denne unge kjenner. Du kan godt spørre «hvor ofte?» «hvor sterkt/plagsomt/i hvilke situasjoner er det slik?» for mer informasjon. Og gi uttrykk for at du forstår at dette må være vondt/slitsomt for den unge.</p>
5		<p>Se gjerne Toleransevinduet - YouTube sammen før dere jobbar videre.</p>
6		<p>Se på bildet sammen og forklar eventuelt litt i tillegg til det filmen gjorde. Som dere ser er dette bildet delt inn i 5 og ikke bare i 3. For mange vil disse mellomstadia være lettere å kjenne seg igjen i. Forklar at de som har opplevd mobbing eller andre vonde opplevinger ofte kan ha et smalere toleransevindu enn andre. Når vi jobbar sammen nå er noe av det vi prøver å oppnå at toleransevinduet kan bli større, eller finne måter å</p>

		komme seg tilbake i toleransevinduet på når man har hoppa opp eller dukka ned. Dette kan uansett også variere litt i løpet av livet.
7		Toleransevindu arbeidsark Bruk arbeidsarket om toleransevinduet både som støtte til å forklare bildet over, og som hjelp til å snakke med den unge om hva av dette som er aktuelt for denne. Er det triks barnet/ungdommen kan prøve for å klare å være mer i toleransevinduet sitt?
HVA KAN HJELPE?		
8		Denne filmen handler om panikkanfall, men den gir også generell god informasjon om alarmsystemet og feilkobling som gjør at vi kan få angstreaksjoner også i situasjoner som i seg sjøl ikke skulle tilsi at vi skulle reagere slik. Hvorfor får vi panikkanfall? - YouTube Et av de viktige poenga i filmen er «vit at det ikke er farlig, det er bare alarmen din som er litt for ivrig». Det å vite mer om hvordan vi virker kan i seg sjøl hjelpe. I tillegg kan vi trene på litt flere ting.
9		I dette heftet ligger det mange ulike øvinger som kan brukes når kroppen blir veldig urolig, eller andre ganger. Dere kan godt bruke en av dem sammen. Eller bruk en av de som ligger som filmer som til dømes Roe ned panikk - YouTube
10		Noter litt på samtalearket til slutt.