
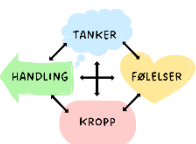
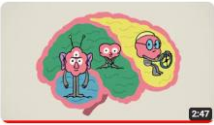
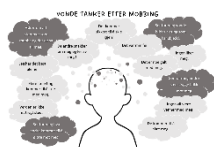


INSTRUKSJONSARK - TANKER

Mål: Barnet/ungdommen lærer at det er normalt å få mange ulike typer vonde tanker etter å ha opplevd mobbing. Dere finner ut hvilke vonde tanker som er mest plagsomt i hverdagen nå, og introduserer verktøy slik at den unge får prøve ulike verktøy som kan være til hjelp for å håndtere tanker i hverdagen.

	VERKTØY	HVORDAN BRUKE DETTE
1	 <p>SAMTALE OM TANKER ETTER MOBING</p> <p>1. INNSJEKK Hva er det som har skjedd? (Hva har skjedd?) Hva er det som har skjedd? (Hva har skjedd?)</p> <p>2. PLAN FOR I DAG Hva skal jeg gjøre i dag? (Hva skal jeg gjøre i dag?)</p> <p>3. LÆRE OM TANKER - HVA ER NORMALT Hva er det som er normalt? (Hva er det som er normalt?)</p> <p>4. HVORDAN ER MINE TANKER ETTER MOBING? Hva er det som er normalt? (Hva er det som er normalt?)</p> <p>5. HVA KAN HJELPE? Hva er det som er normalt? (Hva er det som er normalt?)</p> <p>7. UTSJEKK OG NY AVTALE Hva er det som er normalt? (Hva er det som er normalt?)</p>	<p>Samtale om tanker 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 sammen med 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. Litt småprat om hverdagsopplevelinger siden sist er fint for å snakke seg litt varme før de starter på temaet.</p>
2	 <p>TANKER HANDLING FØLELSER KROPP</p>	<p>Den kognitive diamanten</p> <p>Denne møter vi nesten hver time. Poenget å få fram er at tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og handlinga påvirker hverandre gjensidig heile tida. Derfor går pilene alle veger.</p> <p>I dag skal vi fokusere på tankene, men de henger tett sammen med resten. For eksempel om vi tenker at ingen liker oss, så vil vi føle oss triste eller andre vonde følelser, og kroppen vil få det vondt og vi kjenner oss kraftløse, og så lar vi kanskje være å gjøre ting sammen med andre som kunne vært fint. Og dermed blir tanker, følelser og kroppslige reaksjoner kanskje enda verre, men hva om den tanken er ikke stemmer? Så ødelegger den så mye for oss?</p>
		<p>Se gjerne denne filmen sammen for å vise sammenhengen mellom de ulike delene: Den tredelte hjernen - YouTube</p> <p>Filmen viser også at tankehjernen ikke alltid styrer, men at vi likevel kan trene den til å bli bedre på å hjelpe oss når de andre delene går i alarmberedskap.</p>
<p>HVA ER NORMALT:</p>		
3	 <p>VONDE TANKER ETTER MOBING</p>	<p>Vonde tanker etter mobbing</p> <p>Dette bildet viser at «Tanker» rommer veldig mye forskjellig, og også litt ulikt fra person til person. Det vanligste er å snakke om tanker som det vi sier til oss sjøl inni oss, måten hjernen vår snakker til oss sjøl på. Men det å se for seg ting fra fortid eller framtid, eller høre om igjen noe andre har sagt til oss og slikt, er også veldig vanlig. Noen tror det er lett å velge hva man vil tenke på, se for seg eller si til seg sjøl, men ofte er det veldig vanskelig. Spesielt når man har opplevd vonde ting, eller har vonde følelser eller kroppslige reaksjoner. Tangane jobber med å ta vare på oss etter det som har skjedd, og prøver å forhindre at vonde ting skjer med oss igjen. tankene forstår kanskje ikke at det at de er slik også kan føre til at vi har det verre og blir sittende litt fast i det vonde.</p>

HVORDAN ER DET FOR DEG?

4



Mine vonde tanker etter mobbing

Er det noen av tankene på bildet du kjenner deg igjen i?

Eller er det andre tanker som ofte plager deg i hverdagen?

På dette arket skal vi prøve å finne de tankene som har dukka opp i deg fordi du har opplevd mobbing.

(Bruk eventuelt noe av det dere skreiv på kartleggingsarket)

Det er mulig den unge her vil komme med eksempel på tanker som er vonde minner fra mobbinga som dukker opp igjen i lyd/bilde, og har en kvalitet som gjør at det nesten kjennes som om det skjer her og nå. Noter ned at dette er plagsomme minner, og spør gjerne hvor ofte/hvor sterkt/hvor plagsomt dette er, men ikke gå inn i sjølve minna eller spør konkret om innhold.

Bekreft/valider: «Det må være vondt for deg når disse tankene dukker opp» «Så vondt at disse opplevingene fortsetter å plage deg slik. Det er dessverre heilt vanlig, og det kan gjøre det vanskeligere å gå videre og ha det bra.»

Det er også mulig at den unge forteller om stemmer som mobber videre inni seg. Det er ganske vanlig, og i alle fall er det vanlig for den unge som forteller om det. Det kan være hjelpsomt for den unge om du møter dette både med å sjekke ut hvor ofte, hvor sterkt, er det kjente/ukjente stemmer? Og samtidig forklarer den unge at slike stemmer, sjøl om de virker skremmende fordi de kan høres ekte ut, likevel kommer fra vår egen hjerne. Si at dere kan prøve nå først om det å snakke om dem, og prøve teknikker som kan hjelpe mot vonde tanker, også er hjelpsomt mot dette. Og om det ikke hjelper nok, så er det andre som kan hjelpe den unge med dette også.

HVA KAN HJELPE NÅR DET ER SLIK?

Under ligger flere ulike alternativ dere kan velge mellom resten av timen. Du kan velge ut ifra hvilke vanskelige tanker den unge ser ut til å slite mest med, eller den unge kan få se alternativene og være med å velge sjøl.

5



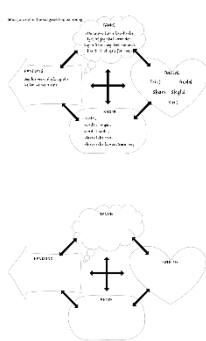
Frosketid

Noe av det som kan hjelpe er mindfulness. Skal vi prøve ei øving sammen?

Bruk eventuelt denne øvinga sammen: [Ei lita pause fra slitsame tankar - YouTube](#)

Eller prøv ei anna øving fra Frosketidbrosjyren.

6



Jobbe med den kognitiv diamant

Måten vi tenker om/tolker det vi ser, påvirker oss. Det er heilt normalt at unge som har opplevd mobbing eller utestenging er mye mer var for signaler fra omgivelsene på at de ikke er likt/ikke blir godtatt/er i fare for å bli krenka. Sjøl når dette ikke skjer.

Derfor kan det være lurt å jobbe litt sammen om dette.

Se på de ferdige eksempla som viser hvordan tanker kan påvirke de andre på ulike måter.

Kom på situasjoner som er aktuelle for denne unge og fyll ut slike arbeidsark.

