

Tema Læring: Bevidsthed om egen reaktion – et undervisningsforløb

Formål

Formålet med forløbet er at sætte fokus på de unges identitet og selvværd.

Mål:

Målet med forløbet er, at eleverne skal blive bevidste om, hvordan de reagerer i bestemte situationer, som de kender fra skolen/klassen. Eleverne skal få kendskab til, at de har forskellige handlemuligheder i situationen.

Metode:

Forløbet sigter mod, at læringen sker via aha-oplevelser, så det bliver praksisbetonet.

Omfang

Tre lektioner.

Elevforudsætninger

Ingen.

Forløbet

Forløbet starter med et kort oplæg fra underviseren:

Målet med forløbet er, at eleverne skal blive bevidste om, hvordan de reagerer i bestemte situationer, som de kender fra skolen/klassen. Her bruges skema 1, som eleverne udfylder. Eleverne skal få kendskab til, at de har forskellige handlemuligheder i situationen. Her anvendes skema 2. Desuden skal eleverne blive bevidste om, hvordan deres alternative handlemulighed vil influere på de fire elementer, der arbejdes med, nemlig krop, følelse, tanke og handling, se nedenfor.

Eventuelt en kort snak om hvad det kunne være, eleverne kunne arbejde med.

Underviseren skitserer kort de seks følelsestilstande/grundfølelser illustreret ved hoveder. Underviseren fortæller om de enkelte følelsestilstande eller lægger op til en dialog med eleverne om, hvad de enkelte hoveder illustrerer. Herefter forklares de forskellige niveauer, følelsestilstandene findes på, evt. ved hjælp af en skala fra 0 til 10, som det er tilfældet på skemaerne.

Herefter skitserer underviseren de fire ”elementer”, der arbejdes med i praksis:

Krop, følelser, tanker, handlinger

Hele pointen består i, at der ændres på alle elementer, hvis man ændrer på bare et enkelt element, f.eks. handlingen. Dvs. hvis man ændrer handling, influerer denne handlingsændring på såvel krop og følelser som de tanker, der går igennem ens hoved.

Underviseren giver konkrete eksempler på, hvordan fire elementer har indflydelse på hinanden, så eleverne er med på, hvad det drejer sig om. Der kan tages udgangspunkt i det at spise kage, selv om man har bedre af at lade være.

Ved eksemplet det at spise kage starter man med at tage et stykke kage, selvom man godt ved, at man har bedre af at lade være. Det betyder, at man føler sig mæt, måske

overmæt (den kropslige reaktion). Herefter tænker man måske, at man er ”dum” og uden ryggrad, når man ikke kan lade være (negative tanker, dårligt selvværd), hvilket måske igen giver en følelse af utilstrækkelighed/en negativ følelse. Den ene handling får indvirkning på alle fire elementer og har således en større konsekvens, end man umiddelbart er klar over.

Hvis man forestiller sig, at man kun tager ½ stk. kage, føler man sig ikke overmæt, men godt tilpas. Man får positive tanker, fordi man smagte kagen, men ikke tog for meget, det samme med følelsen, hvor man bliver godt tilfreds med sig selv. Næsten samme situation, men med meget stor indflydelse på ens oplevelse af sig selv – selvværd.

Der laves gruppeopdeling ud fra den situation, eleverne vælger at arbejde med, således at alle elever i en gruppe arbejder med samme situation.

Underviseren udleverer opgaven, som eleverne arbejder med i grupper (skema 1, 2 og 3). Eleverne fortæller hinanden, hvad de har gjort i konkrete situationer. Der suppleres med ”hjælpspørgsmål”.

Læreren går rundt til grupperne og spørger ind til situationen, følelser, tanker, kropslige reaktioner og handlinger.

Eleverne skal gerne nå frem til, hvad de alternativt kunne have gjort i situationen.

Der samles afslutningsvis op på klassen, ved at de enkelte grupper præsenterer deres situation for de andre.

Eleverne giver et bud på, hvad de har lært i disse timer. Er der andre situationer, hvor denne model kunne bruges?

Tidsplan

15 min.	Oplæg fra underviseren
45 min.	Gruppearbejde om opgaven og ”hjælpspørgsmålene”, herunder planlægning af gruppearbejde, evt. udlevering af OH - her arbejdes med skema 1 og 2
45 min.	Fremlæggelser – grupperne kommenterer hinandens ”cases”
15 min.	Afrunding – underviser opsummerer gruppernes resultater til en samlet konklusion i forhold til målet, hvis det er muligt. Eventuelt evaluering, hvis tiden tillader det.

Kilder:

Hansen, Marin, Jeanet Kragerup og Søren Bech: *Psykatri*, Munksgaard, 2004.

Fennell, Melanie: *At overvinde lavt selvværd - en selvhjælpsguide på grundlag af kognitive adfærdsteknikker*. Klim, 2002.

Oestrich, Irene Henriette: *Selvværd og nye færdigheder - manual til dig i udvikling*. Psykologisk Forlag, 2004.

Øvelse

I tager udgangspunkt i en af nedenstående situationer – eller finder selv på en situation, som er mere relevant for jer. I arbejder så skemaerne 1-3 igennem med udgangspunkt i den valgte situation og finder ud af jeres reaktioner (krop, handling, følelse, tanke). Derefter vælger I at ændre et af de fire nævnte elementer og går de tre andre igennem for at finde, hvordan I så reagerer på de tre andre elementer.

Hvilken af følgende situationer vil du arbejde med:

- kan ikke komme op om morgenen
- kan ikke møde til tiden
- forstyrrer undervisningen for meget
- får ikke lavet lektier
- går for meget i byen
- bruger for mange penge
- siger for lidt i timerne
- springer morgenmaden over
- drikker for meget cola
- ryger for tit

De seks følelsetilstande/grundfølelser

Glæde	Depression
Overraskelse	Vrede
Væmmelse	Angst

Skema 1. Elevens egen registrering af kritiske situationer

Formålet er, at eleven bliver bevidst om egne reaktioner.

Situation	Beskriv situationen: Hvad skete der? Tid og sted? Hvem, hvad, hvor?	
Tanke	Hvad tænkte du, lige da det skete? Hvad gik der igennem dit hoved?	
Følelse	Hvad følte du, da du tænkte på den måde? Brug evt. de seks grundfølelser. Beskriv, hvor stærk følelsen var på en skala fra 0-10, hvor 10 er rigtig meget.	
Kropslig reaktion	Mærkede du noget i kroppen? Uro, anspændthed, smerte, sved, hjertebanken, svimmelhed eller andet? Hvad?	
Adfærd	Hvilke handlinger foretog du? Hvad gjorde du, da du tænkte og følte sådan i situationen? Lod som ingenting? Gik din vej? Skældte ud? Fortalte en vits? Gjorde, som du plejer?	

Skema 2. Elevens egen registrering af kritiske situationer

Formålet er, at eleven er bevidst om egne reaktioner og kommer med andre handlingsforslag

Alternativ adfærd

Tag situationen fra skema 1 og prøv at forestille dig, hvad du ellers kunne have gjort i situationen. Hvilke alternative handlinger kan du forestille dig?	
Hvad kunne du ellers have gjort i situationen?	
Hvad vil du råde en anden til, som tænker og føler sådan, som du har beskrevet?	
Er der noget, du gerne vil blive bedre til at kunne gøre?	
Hvad skal der til for at blive bedre til at handle anderledes i sådanne situationer?	

Skema 3. Elevens egen registrering af kritiske situationer

Formålet er, at eleven bliver bevidst om egne reaktioner.

Situation	Beskriv den nye situation, hvor du vil handle anderledes, end du plejer: Hvordan vil den se ud? Tid og sted? Hvem, hvad, hvor?	
Tanke	Hvad vil du tænke, lige når det sker?	
Følelse	Hvad vil du føle, når du tænker som lige beskrevet? Beskriv, hvor stærk følelsen vil være på en skala fra 0-10, hvor 10 er rigtig meget.	
Kropslig reaktion	Hvordan vil du mærke det i kroppen?	
Adfærd	Hvilke handlinger vil du så foretage dig, når du tænker og føler sådan i situationen?	