



Personlig, sosial og læring for å lære

Håndtere usikkerhet

Jeg vedder på at du kjenner følelsen av usikkerhet. Når du føler deg stresset, fortapt og ikke aner hva som vil skje i fremtiden. Ikke bekymre deg! **Du er ikke alene.** I denne enheten vil du forstå følelsene dine bedre og tilegne deg ferdigheter som hjelper deg med å håndtere usikkerhet.

Kunnskapsområde Helse

Tema Velvære

Tid beregnet 1 t 40 m

Læringsmål Hvis du går gjennom hele denne læringsenheten, vil du

- forstå følelsene dine bedre
- kunne takle stressende situasjoner bedre

Oppvarming

Før du lærer hvordan du håndterer usikkerhet, la oss se hva du og kompisen din vet om dere selv i disse situasjonene:

1

Tenk på en situasjon der **du følte deg fortapt** og ikke visste hva som vil skje med deg eller noen som er viktige for deg. Prøv å huske situasjonen. Hvorfor var du bekymret? Hvem kunne du snakke med? Hvordan ble situasjonen løst (hvis den i det hele tatt ble det)?

2

Vend deg til kompisen din og del minnene deres med hverandre. Lytt til kompisen din nøye.

3

Merker dere likheter i minner og følelser? Diskuter deres observasjoner.

4

Og nå, kan du tenke på minst én annen måte å takle situasjonen som kompisen din opplevde? Vær kreativ og tenk ut alternativer. Del dem med hverandre.

Lære

1

Før pandemien var det å være på skolen eller å se venner og familie noen av tingene du kunne være sikker på.

Dessverre har disse tingene blitt usikre.

Skoler ble stengt, du kunne ikke se vennene dine i det virkelige liv, og du har kanskje ikke sett noen av familiemedlemmene dine på lenge. På grunn av denne usikkerheten kan du ha følt deg opprørt, irritert, redd, bekymret eller til og med ingenting. Det er viktig å huske **at å føle disse følelsene, alle disse, er helt normalt**, og jeg vedder på at de voksne rundt deg har følt det på samme måte. Du har kanskje ikke bare følt det slik under pandemien, men i andre stressende situasjoner som sykdom, krig eller flytting til et annet sted.

La oss se noen tips som kan hjelpe deg i slike usikre tider:

DELING

Hvis du føler deg bekymret for noe, husk at det er helt normalt, og det beste du kan gjøre er å dele det. Gå til en voksen du stoler på, la dem vite at du føler deg bekymret og prøv ditt beste for å forklare hvorfor. Du kan også skrive det ned eller tegne det.

OPPMERKSOMHETSTRENING/MINDFULNESS

Å være oppmerksom hjelper oss når hodene våre er fulle av følelser. Gå tilbake til sansene dine! Hvilke 5 ting kan du **se**? Hvilke 4 ting kan du **høre**? Hvilke 3 ting kan du **føle**? Hvilke 2 ting kan du **lukte**? Hva kan du **smake**? Du kan kanskje ikke svare på alle disse spørsmålene, men å noen ganger stoppe opp i det du gjør og være bevisst på sansene dine kan hjelpe deg i stressende tider. Når du har gjort det et par ganger, prøv å gjøre det på høylytte, overfylte steder også. Det er et morsomt og interessant eksperiment som hjelper deg å være oppmerksom i enhver situasjon.

KONTAKT MED ANDRE

Det er veldig viktig å holde kontakten med vennene dine selv om du ikke kan møtes personlig. Hvis du ikke har tilgang til en telefon eller bærbar datamaskin, spør en voksen om å hjelpe deg med å koble til på nettet, eller prøv den gammeldagse måten og skriv et brev eller tegn et bilde til de du er glad i og send det til dem.

HOBBYER

Selv om omstendighetene ikke tillater deg å kunne holde på med hobbyene dine, prøv noe du kan gjøre: danse, gjøre håndarbeid, tegne, synge, lytte til musikk eller gjøre en sport/trene på egen hånd. Dette er også flotte måter å uttrykke oss på, hvis vi ikke kan gjøre det med ord. Fortsett å gjøre de tingene du liker og få en voksen til å hjelpe deg hvis du trenger det.

Dette er de viktigste tipsene for deg: Husk at det er veldig viktig å ta vare på deg selv i usikre tider, og du trenger **ikke å gjøre alt selv!**

Nå er det på tide å diskutere og skrive ned svarene på følgende spørsmål med kompisen din:

1. Hvordan påvirket pandemien skoler og vennskap?
2. Nevn 4 tips for å takle usikkerhet.
3. Har du din egen metode for å takle usikkerhet?
4. Hva er de 5 sansene? (Gå tilbake til teksten og sjekk om du gjettet riktig.)

2

Koble følgende ting til de 5 sansene sammen med kompisen din.
(En ting kan samsvare med mer enn én sans)

bie

iskrem

sol

brente kjeks

blomster

mjau

jordbær

skitne sokker

bord

kvitring

bamse

pizza

tog

skriver

kokende vann

bølger

drum

brann

Skape

1

Skriv ned hovedfølelsene sammen med kompisen din: glede, tristhet, sinne, frykt, bekymring, spenning. Hvis du vil legge til flere, gjør gjerne det!

2

Tenk nå i stillhet, alene: tenk på situasjoner da du kjente disse følelsene. Koble følelser med situasjoner. Tenk nå på reaksjonene dine når du var i en bestemt situasjon og kjente en viss følelse (for eksempel: jeg følte meg bekymret før en eksamen -> det var vanskelig å konsentrere seg og jeg hadde vondt i magen, jeg ville ikke snakke med hvem som helst). Det er veldig viktig å forstå hvordan vi reagerer i visse situasjoner og hvorfor. Skriv dem ned.

3

Gå tilbake til kompisen din og lag en tegning på et stort ark. Tegn emojier som representerer de ovennevnte følelsene. Uten å nevne navn, skriv ned noen av reaksjonene dine under emojiene. Har du de samme reaksjonene som kompisen din?

Reflektere

Vær hverandres **lykketrener!**

1

Hver av dere skriver ned på separate papirstrimler minst 15 ting som får deg til å føle deg bra og er bra for deg (det kan være gjenstander, personer, handlinger, steder...). Vær presis og konkret.

2

Når begge er ferdige, les dem høyt* for hverandre, og mens du gjør det, legg hver av disse stripene foran deg. Ordne dem i rekkefølge der du legger den viktigste først osv. Ferdig?

3

Hvilke av disse tingene er ikke (nok) til stede i ditt daglige liv, og hvordan kan du endre det? Hjelp hverandre med å lage strategier som kan øke velværet ditt.

4

Prøv i fremtiden å utveksle regelmessig om hverandres velvære: fungerer strategiene dine? Hvis ikke, inspirer hverandre til å prøve ut nye!

*Hvis det er ting du ikke vil dele med kompisen din, legg dem ned foran deg, uten å lese dem høyt.