

# Workshop «Tanker og følelser» for ansatte på 6.trinn

## Program

13:30 Mental sunnhet v/Annette

13:35 Barn og følelser v/ psykolog Pernille og Mona

14:30 Pause (10 min)

14:40 Psykologisk førstehjelp v/ helsesykepleier Charlotte og Grethe

15:10 Workshop (20 min) – droling og utveksling av idèer

15:30 Slutt

Sunne  
og aktive  
Lunger

19. Oktober 2023 - Samlingsalen Hegg skole



Lier kommune



## Tanker og følelser på 6. trinn

Mona Kristiansen - psykologspesialist/familieterapeut

Pernille Elvebredd – psykologspesialist/familieterapeut

Helsetjenesten barn og unge/0-26

Sunne  
og aktive  
Lunger



Lier kommune

# Overskrifter for dagen...

- Litt om følelsene våre og hva de er godt for
- Utviklingspsykologiske oppgaver
- Hva skjer i hjernen?
- Hva skjer i kroppen?
- Hva skjer med følelsene?
- Identitet og venner



# Følelser – kort fortalt

[Kort fortalt](#)



# Enhver følelse har

En kroppslig fornemmelse



Et navn



Et tilhørende BEHOV



En handlingstendens



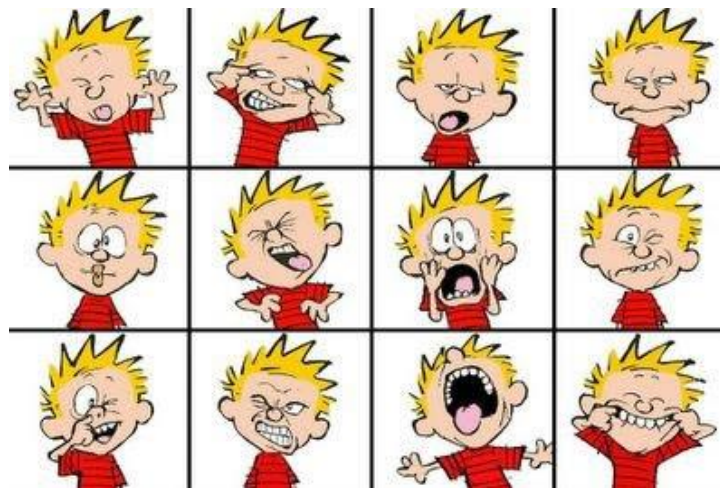
# Hvorfor er følelser viktig?

Følelser er **KOMMUNIKASJON**

Informasjon om hva vi trenger – BEHOV

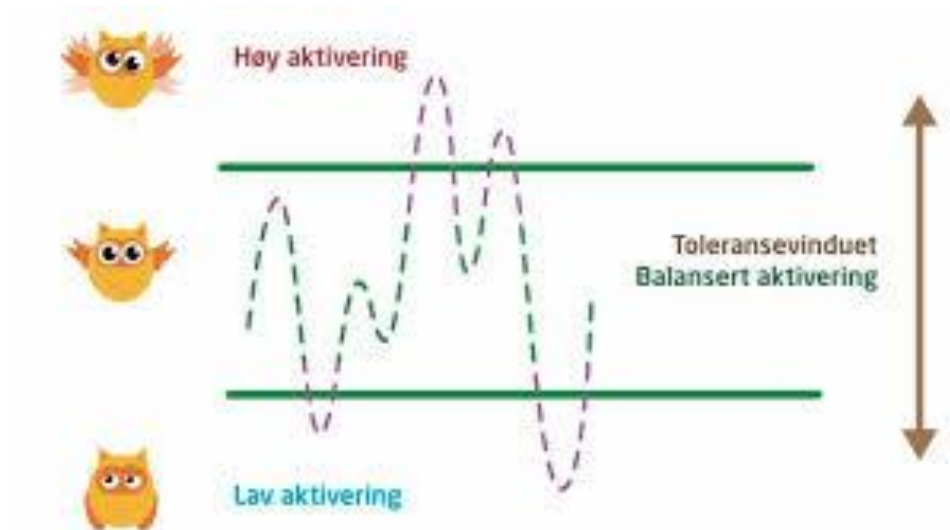
Informasjon om hva vi bør gjøre – HANDLING

Avgjørende i **RELASJON**



## Toleransevinduet – en nyttig modell?

# Toleransevinduet





# Utviklingspsykologiske oppgaver



## Selvstendighet

Hva kan jeg påvirke og hva må jeg tilpasse meg og leve med?



## Identitet

Hvem er jeg til forskjell fra omgivelsene mine? Hvem ligner jeg på? Hva kan jeg?

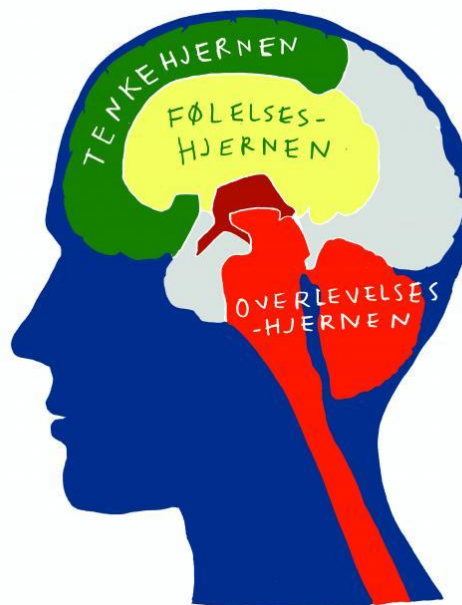


## Sosial tilhørighet

Hvem er flokken min?



# Kort om hjernens utvikling



# Hva skjer i kroppen?

## Pubertet

- Snittalder jenter: 10,5 år, gutter 1-2 år senere
- Varighet: 1,5 – 6 år !!!
- Endringer i utseende...

## Hormonelle endringer

- Mange nye signalstoffer/hormoner i nervesystemet
- Kjønnshormoner
- Økt sårbarhet for stress



# Hva skjer i hjernen til en 6. klassing?

- En kvalitativ, men tidsavgrenset, utvikling i evne til læring
- «Følelshjernen» står i sentrum
- Ubalanse i hjernen
- Kommunikasjonssvikt mellom hjerneområder

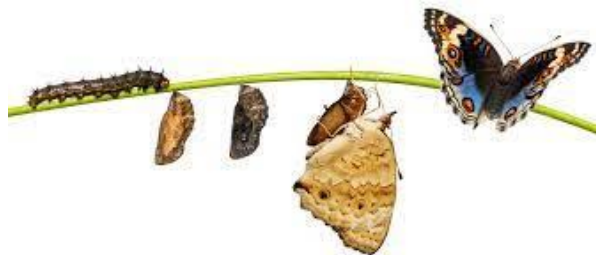


# Hva skjer med tankene og oppmerksomheten?

- Glemsomme og distraherbare
- Videreutviklet evne til å se seg selv utenifra og andre innenifra
- Barna ser seg selv på en helt ny måte, og stiller seg inn på det som skal komme. De voksne er ofte innstilt på «den barnet alltid har vært»
- Prøver ut nye meninger, holdninger og identiteter
- Søker til det vi kjenner oss igjen i (the need to belong»)



# Hva skjer med følelsene?



- Kjønnshormoner virker i hovedsak på følelseshjernen...
- Forsterkede følelser og sårbarhet for negative erfaringer/hendelser
  - Dårligere på å lese ansiktsuttrykk – tolker ofte voksne som sinte
- Mer inn i seg selv og egen verden, snakker ikke unødvendig med noen.
- Vare for å bli dømt og for kritikk.
- Følelseslivet påvirkes i stor grad av prosjektet med å finne sin flokk og sin identitet.



# Identitet og venner – et hovedprosjekt

- Før; voksenstyrte aktiviteter og grupper
- Nå; Mer selektive – stabile og varige relasjoner
  
- «Hva gjør at du og jeg passer ekstra godt sammen?»
- Dette handler også om å finne ut hvem som IKKE er en del av egen flokk...
- Sårbarhet for anderledeshet og utenforskap
  
  
- ...Grobunn for grupperinger, baksnakking og dramatikk.



## MenneskeMøtet

Det var ikke ordene  
metodene eller tiltakene

Det var det ene  
at du vendte ansiktet ditt  
mot meg og ble

til jeg kom krypende  
ut av skallet  
og løftet vingene

*Eva Donnestad*





# Hva betyr dette i praksis?

- Trygg base
  - hjemme,
  - i klassen,
  - i vennegruppa
- Betydningen av trygge relasjoner og rollemodeller
  - Regulere våre egne følelser...
  - Hva hjelper DEG inn i eget toleransevindu?
- Læringsmiljø som plattform; gode holdninger, verdier, robust miljø



# Hva betyr dette i praksis?

## Å satse på klassemiljøet

- Sikre oppstarten
- TYDELIG klasseledelse
- Timeplanfeste det psykososiale arbeidsmiljøet?
- Forsøk å begrense *opplevelsen* av anderledeshet hos barna...
- Oppøve aksept for forskjellighet
- SOME; hvordan har elevene det på nett?



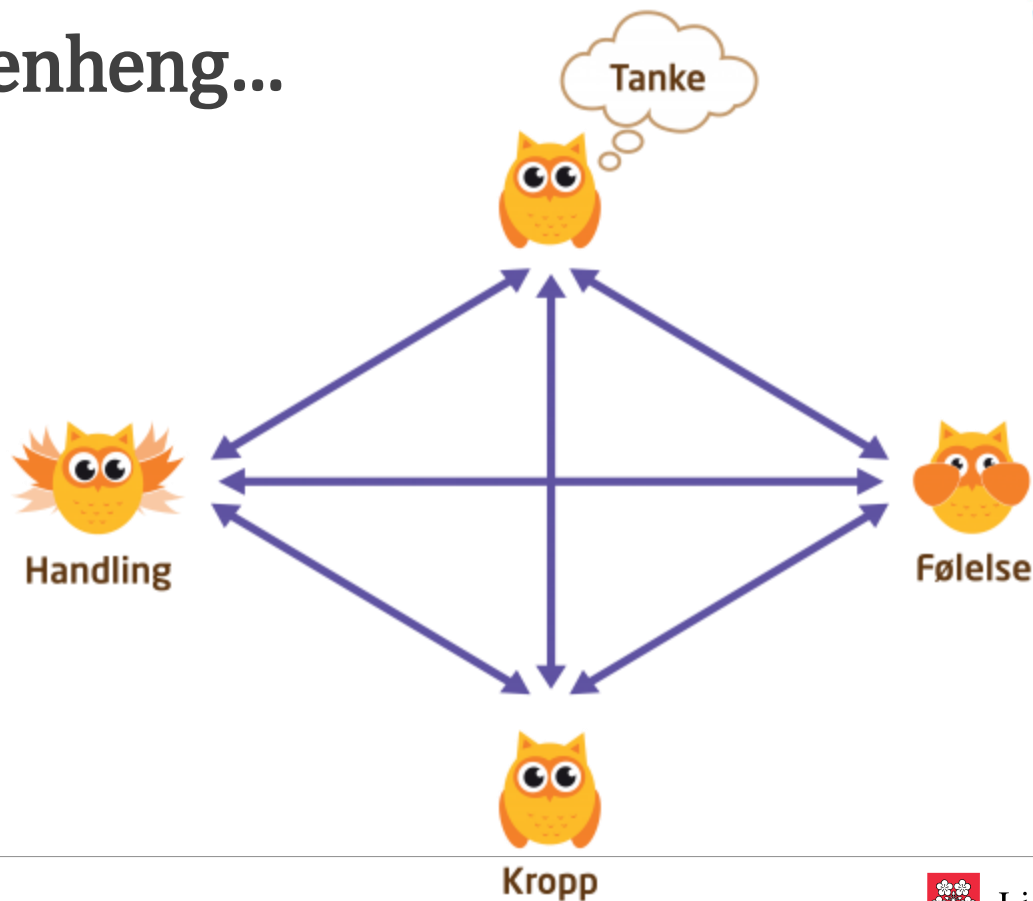
# Hva betyr dette i praksis?

## Hjelp dem til å ikke gjøre hverandre for vondt

- Trøst på ekte
- Hør på hvordan de snakker,
- Ikke vær politi, men gi små dult
  - Lære å ta hensyn, dempe språket, se på hverandre med velvilje.
  - Du får ikke venner ve å dytte bort og drite ut, men ved å trekke til og være snill. Dette er noe de prøver ut i denne alderen – å lære seg



# Å skape sammenheng...



<https://youtu.be/cCevySW31Qs?si=8JQ-u0oMM2V-FsVh>



Lier kommune

# Pause

<https://tv.nrk.no/program/FRED72000472>



Lier kommune