

Lektionsplan: ATT JUSTERA HUR JAG MÅR

Under den här lektionen bekantar vi oss med vad som händer i hjärnan i känslosituationer. Det kan hjälpa eleverna att bättre förstå sina egna känslor och sitt beteende. Förståelsen stöder utvecklingen av viktiga självregleringsfärdigheter. Det kan också underlätta för eleven att veta att också andras hjärnor fungerar så här, och att barnet inte är avvikande med sina egna reaktioner.

Samtidigt funderar vi på vilka sätt vi själva kan påverka vårt eget tillstånd i känslosituationer. Målet är att eleverna hittar fungerande sätt att reglera känslotillstånd.

MÅL:

- Bekanta sig med hjärnans funktion i känslosituationer
- Bekanta sig med olika känsloregleringsmetoder
- Hitta metoder som passar en själv för att reglera känslotillstånd

MATERIAL:

- Kort som beskriver lektionsstrukturen
- Låt klassen lysa –avtalet
- Lugn musik eller instrument för landning
- Hjärnan, vakthund, ryggsäck och uggla – utdelningsblad
- Hur kan jag påverka mitt eget mående –affisch och/eller kort
- Låt klassen lysa –häfte 1, s. 5
- Pensel till varje elev/elevpar
- Klassutmaning: Metoder att prova –affisch

Låt klassen lysa –avtalet är bra att ha synlig på varje lektion och att i början av lektionen påminna om den.

Lektionsstrukturen kan gås igenom och sättas upp synlig med hjälp av bilder.

Nedvarvning: Trygg plats

Material: lugn musik eller instrument

Snart får du ge dig ut på en liten fantasiresa till din trygga plats, men innan det gör vi en landning för att börja låt klassen lysa -lektionen.

Sätt dig bekvämt på din stol så att dina fötter vilar lugnt mot golvet (eller fotstödet). Lägg dina händer i knät eller på bänken. Om det känns tryggt kan du blunda en stund eller titta på bänkens yta, så att du får

din egen lugna stund. Vi lugnar andningen och med hjälp av den hela kroppen. Andas in och andas långsamt ut. Upprepa ett par gånger. Snart hör du lugn musik/ljud. Du kan fortsätta att ha ögonen slutna eller blicken på bänken och ge dig ut på en fantasiresa.

”Sitt bekvämt och blunda om du vill. Andas lugnt. Föreställ dig att du är på en plats där du känner dig trygg och mår bra. På den platsen känner du dig riktigt lugn och bra.

En sådan trygg plats kan vara hemma eller någon annanstans. Den kan vara inomhus eller utomhus i naturen. Den kan finnas på riktigt, kanske har du varit där. Den kan också vara påhittad, till exempel från en berättelse.

Stanna en stund på din trygga plats. Titta dig omkring. Hur ser det ut där?

Hör du några lugnande ljud?

Finns det där någon trygg person, ett husdjur eller något föremål som gör att det känns ännu tryggare?

Du känner dig riktigt bra och trygg. Till den här platsen kan du alltid gå i dina tankar när du vill lugna dig själv. Andas några gånger djupt och lugnt, och samtidigt känner du dej lugn och trygg. Det här är din plats, dit du kan återvända i dina tankar när du vill.

Så småningom kan du lämna din trygga plats och komma tillbaka till detta ögonblick och den här platsen. Dina ögon öppnas, och den goda känslan och tryggheten fortsätter. Bra. Tack!”

KÄLLA: på finska. Tunne- ja turvataitoja lapsille:
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-
%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Efter landningen kan man kort samtala. *Hur kändes övningen? Hur känns det i kroppen när du känner dig trygg?* Det finns inga rätt eller fel svar, varje upplevelse är unik. Nedvarvning är inte nödvändigtvis lätt om man inte har övat.

Undervisning: Hjärnan

Material: Hjärnan, vakthund, ryggsäck och uggla -material

I undervisningen bekantar vi oss med hur hjärnan fungerar i känslosituationer. Vad händer i hjärnan när vi tar emot information genom våra sinnen och reagerar på den, antingen medvetet eller omedvetet? Här tittar vi särskilt på hur amygdala, hippocampus och pannloben fungerar. De beskrivs som vakthund, ryggsäck och en vis uggla. Som stöd används en bild av hjärnan och symboler (hund, ryggsäck, uggla).

Nu undersöker vi vad som händer i vår hjärna när en känsla väcks. Alla våra hjärnor fungerar så här, även om våra känsloreaktioner kan se olika ut utåt. Hjärnan består av många olika delar, men idag studerar vi noggrannare tre av dem som är med i känsloreglering.

Mandelkärnan (Vakthunden)

Mandelkärnan är centrum för känslor i vår hjärna, alltså vakthunden. Med våra sinnen (syn, hörsel, lukt, smak, känsel) hanterar vi hela tiden signaler om trygghet och hot i vår omgivning. Nu talar vi om vardagliga situationer, inte stora hot som till exempel en tromb. Tecken på trygghet kan till exempel vara ett leende,

ögonkontakt, nickande och vänliga ord. Tecken på hot kan vara rynkade ögonbryn, att någon tittar bort eller en obehaglig lukt eller smak. Vakthunden fungerar mycket ivrigt och reagerar snabbt. Den vill skydda oss så mycket att den ibland reagerar också i onödiga situationer eller för snabbt. När hjärnan går i alarm kämpar vi, flyr eller fryser.

Man kan diskutera elevernas erfarenheter. Minns du en situation där du kämpade (t.ex. knuffade, sa något elakt), flydde (t.ex. sprang bort, gömde dig, drog dig undan i din egen bubbla under huden) eller frös (t.ex. inte kunde säga något eller agera)? Vilket av dessa tre sätt är vanligast för dig?

Hippocampus (Känslotryggsäcken)

Hippocampus är hjärnans minnesbank där minnen och sätt att agera från tidigare situationer lagras, alltså vår känslotryggsäcka. När vi agerar i situationer påverkas vi av våra tidigare erfarenheter från liknande situationer. Till exempel: om du ser en hund, påverkas ditt sätt att reagera av om en hund tidigare har slickat dig, ignorerat dig, hoppat på dig eller bitit dig.

Frontalloben (Den visa ugglan)

Frontalloben är hjärnans visa ugglan, alltså styrcentralen. Den behövs för att tänka efter, styra sig själv, lära sig, fatta beslut och ta hänsyn till andra. Frontalloben utvecklas ända upp till ungefär 30 års ålder, så din är fortfarande under utveckling, och därför behöver du öva och få stöd i känslosituationer och i att reglera dig själv.

Om vakthunden börjar skälla mycket kan den visa ugglan flyga iväg, alltså fungerar inte frontalloben som den ska. Då har vi inte tillgång till våra tanke- och regleringsfärdigheter, utan vi agerar utifrån starka känslor. Då kan vi göra eller säga saker utan att tänka och kanske skada oss själva eller andra.

Vi kan få tillbaka ugglan genom att lugna ner oss, till exempel genom andning. Vi har redan övat på andningsövningar, rutschbanan och fingerandning. De kan användas i situationer där vi behöver lugna kroppen och sinnet. Beröring (t.ex. att stryka eller skaka kroppen), rörelse eller stöd från någon annan kan också hjälpa. Att lugna sig själv är en färdighet som man kan lära sig. Senare under lektionen får alla fundera på vilka metoder som passar dem själva.

Man kan diskutera elevernas erfarenheter. I vilka situationer börjar vakthunden lätt skälla och den visa ugglan flyger iväg? Vilka känslor har du känt då? Har det hänt att du gjort något innan du hann tänka?

Siegels handmodell

(Här är ett tips på en video om ämnet på engelska)

Dr. Dan Siegel's Hand Model of the Brain:

<https://www.youtube.com/watch?v=f-m2YcdMdFw>

Hjärnans delar och hur de hänger ihop kan visas med psykiatern Dan Siegels handmodell. Eleverna formar hjärnan med sin hand enligt lärarens instruktion.

Nu provar vi tillsammans hur hjärnan fungerar i känslosituationer. (Lyft handen med fingrarna upp, vik tummen in.) Tummen är amygdala, alltså vakthunden. (Lägg fingrarna över.) Fingrarna är pannloben, den visa ugglan. Nu är delarna i kontakt och information kan röra sig mellan dem.

När vakthunden reagerar starkt (rör på tummen) flyger ugglan iväg (lyft fingrarna). Nu är delarna inte längre i kontakt och vi kan inte tänka klart.

I en sådan här situation kan vi till exempel med hjälp av andningen lugna ner oss och föra vakthunden och den visa ugglan tillbaka på plats samt i kontakt med varandra. Vi tar några lugna andetag, och gradvis återfår hunden och ugglan kontakten. (Vi för tillbaka tummen mot handflatan och viker gradvis fingrarna över tummen). På så sätt har vi återigen tillgång till vårt tänkande och vår självreglering, vilket gör att vi kan agera eftertänksamt i situationer, med hänsyn till både oss själva och andra.

Aktivitet: Rörelsen förändras eller Elaking och vakthund –lek

Förberedelse av leken, alla elever står i ring. I leken får vem som helst starta en synlig och återkommande rörelse medan man står kvar på sin plats, till exempel vinka med handen. De andra härmar och startar samma rörelse så fort de upptäcker den. Vem som helst får starta en ny rörelse, men först när alla gör den föregående rörelsen.

Vi gör ständigt observationer och vår hjärna bearbetar dem. I nästa lek använder vi synsinnets observationer för att noggrant uppmärksamma förändringar runt omkring oss, och ändrar vårt agerande utifrån vad vi upptäcker. Någon startar en enkel, återkommande rörelse på sin plats, till exempel att vinka med handen. Så fort du upptäcker en sådan rörelse i ringen, börja upprepa den. Låt oss se hur snabbt rörelsen sprider sig och hur vi får alla att göra samma sak. När alla gör samma rörelse får vem som helst starta en ny rörelse, utan att man har kommit överens om det i förväg. Så fort du upptäcker en ny rörelse som sprider sig i ringen, börja upprepa den.

Eller

Elaking och vakthund –lek

I leken sitter eleverna på sina egna platser och tittar på varandra. En elaking utses, som tittar på de andra med en elak min, och en vakthund, som försöker ta reda på vem elakingen är. Man kan också ha flera vakthundar och/eller elakingar i leken.

Nu ska vi leka 'Elakingen och vakthunden'. Snart ska alla lägga ner huvudet och blunda. Jag väljer först ut en elaking bland eleverna genom att röra vid hens rygg. Därefter väljer jag ut vakthunden på samma sätt.

När leken börjar ska du sitta tyst på din plats och låta blicken vandra från klasskompis till klasskompis. Titta dina klasskompisar i ögonen med en neutral eller glad min. Den som valts till elaking kan 'sänka stämningen' för de andra genom att snabbt göra en arg eller elak min mot en annan elev. Om elakingen gjorde en elak min mot dig, blir du ledsen. Du kan lägga ner ditt huvud (eller fortsätta titta de andra i ögonen, men med en ledsen min). Vakthunden observerar klassen och eleverna. När vakthunden upptäcker vem som är elakingen, reser hen sig snabbt upp och skäller. När de andra hör larmet måste alla utom elakingen

snabbt gömma sig under bänken. Nu kan vi kontrollera om vakthunden tog fast rätt elaking. Ibland blir det falska alarm, precis som i vår egen hjärna.

Undervisning + uppgift: Att justera hur jag mår

Material: Hur kan jag påverka mitt eget mående –affisch eller metodkort, Låt klassen lysa –häfte 1, s. 5

I början av lektionen tittade vi på hur hjärnan fungerar i känslosituationer. Nu ska vi ta reda på hur vi själva kan påverka vårt eget tillstånd i sådana situationer. Alla kan lära sig färdigheter för att reglera känslor – göra dem större eller mindre beroende på situationen. Vi hamnar alla i situationer där det är viktigt att reglera sina känslor för att säkerställa sitt eget eller andras välmående. Om man till exempel är arg över något är det bra att minska på den känslan, så att man inte säger eller gör något som sårar en själv eller andra. När man lyckas på egen hand eller tillsammans med andra kan man bygga vidare på den känslan, till exempel genom att fira eller ge beröm tillsammans.

Vi kan påverka oss själva via kroppen, tankarna eller handlingar. På affischen finns olika sätt att lugna vakthunden och få tillbaka den visa ugglan.

Vi går igenom var och en av de tre delarna separat och diskuterar elevernas erfarenheter. *Har du använt någon av dessa metoder? Vilken, och i vilken situation? Hur påverkade det ditt mående?*

Eleverna gör uppgiften ”Att påverka sitt eget mående”, där de väljer metoder som passar dem för att påverka hur de mår. Dessa markeras till exempel med ett litet kryss. Avslutningsvis kan de som vill, eller alla elever, berätta om en metod de har markerat för hela klassen, i en mindre grupp eller för ett par.

Det finns många olika sätt att påverka sitt eget mående utöver dessa exempel. Det viktigaste är att du hittar de metoder som passar just dig. Markera de metoder som passar dig med ett kryss på arbetsbladet.

Hemläxa: Fundera på egna sätt

Material: Låt klassen lysa arbetsblad 1 s.5

Längst ner på uppgiftssidan finns en hemläxa. Eleverna ska komma på och skriva ner fler metoder som de kan använda hemma för att reglera sitt mående (t.ex. att hoppa studsmatta, pärla eller annat pyssel, att röra sig i naturen). Ni kan komma på några metoder tillsammans.

Klassutmaning: Metodräknaren

Material: Affischen -Metoder att prova

Läraren väljer, eller så väljer ni tillsammans, tre metoder för att påverka det egna måendet i klassen. Fäst metodkortet, rita eller skriv den metod ni har valt i rutan. Metoderna demonstreras och ni övar tillsammans på att använda dem i klassens vardag (t.ex. att göra fingerandning tillsammans före ett prov, ha en lugnande stund med ritande eller läsning efter lunch, göra en kort pausgympa eller skaka loss). Varje gång en metod har använts markeras det i metodräknaren under den aktuella metoden.

Efter en lämplig tid kan ni välja nya metoder att testa och följa upp.

Sammanfattning av lektionen: Att reglera sitt eget mående

Idag pratade vi om vad som händer i våra hjärnor i olika känslosituationer. Det är bra att komma ihåg att allas hjärnor fungerar så. Vi kan ändå lära oss att påverka våra egna känslotillstånd med hjälp av olika metoder. Idag gick vi igenom sådana metoder, och ni fick fundera på era egna sätt. När vi blir bättre på att reglera våra känslotillstånd och till exempel lugna ner oss, kan vi agera mer förnuftigt i olika situationer.

Nedvarvning: Målning på ryggen
Material: lugn musik eller ett instrument, penslar till varje elev/elevpar

Idag har vi pratat om hur våra hjärnor fungerar i känslosituationer och hur vi kan reglera våra känslor. Du har också fått fundera på metoder som passar just dig för att reglera dina känslor. Som klassutmaning fick ni metodräknaren, som ni kan använda för att följa med hur ni använder dem.

Tacka klassen för en fin lektion tillsammans och lyft fram något som ni lyckades bra med. (T.ex. Nedvarvningsövningen kom igång jättebra. Ni funderade jättefint på metoder för känsloreglering som passar er.)

Berätta att lektionerna alltid avslutas med att ni varvar ner tillsammans. Vi gör en nedvarvningsövning där man med lätta beröringar med en pensel (eller ett finger) målar på ryggen på den som sitter framför, utifrån det som berättas. Inför uppgiften sätter sig eleverna i en ring så att alla är vända mot ryggen på nästa person. Penseln gör det lättare för många att beröra. I början av övningen kan man testa på sin egen arm hur en lätt beröring med penseln känns. Om en elev känner att hen inte vill eller kan delta i övningen, kan hen göra den på sin egen handrygg. Övningen kan också göras i par där man turas om; då läses instruktionerna två gånger och den som blir målad får bara känna efter. Vid behov kan en vuxen visa modell för "målandet" där framme.

I början fick du föreställa dig din egen favoritplats. Nu ska jag berätta för dig om en favoritplats. Medan jag berättar ska du "måla" det jag säger med penselspetsen (eller fingret) på ryggen på den som sitter framför eller på din partner. Du kan måla sakerna precis så som de dyker upp i dina tankar (eller ta modell av den vuxna).

På denna favoritplats lyser solen på himlen. Dess varma strålar sprider sig över hela favoritplatsen.

*Några moln svävar också på himlen.
Där nere vågar havet lugnt.*

På stranden finns mjuk, varm sand. I solljuset ser det ut som om det finns glittrande korn här och där i sanden.

På stranden växer också en palm. Den har en stark, lång stam. Från toppen sträcker sig palmblad i olika riktningar.

*Palmen svajar lätt i den milda vinden.
Vinden viskar till dig: Tack för den här övningen!*

Till sist kan du själv viska ett tack till den som målade på din rygg.

