



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROSJEKT:

PRO-MOTION. Sensitiv karriereveiledning

Call: EACEA/34/2019: Sosial inkludering og felles verdier: bidrag innen utdanning og opplæring, prosjektnummer: 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IPI-SOC-IN

TITTEL PÅ DOKUMENT:

Delrapport 4.3: Støttmateriell for rådgivere innen yrkesrettet utdanning: eksempler på øvelser, del 1

NORSK VERSJON

Forfattere: Monika Baryła-Matejczuk, Karolina Lalka-Sobczuk

Partner: WSEI University



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



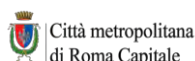
Støtte i karriereutforming (spesielt) høysensitive studenter Håndbok for rådgivere

Monika Baryła-Matejczuk

Karolina Lalka-Sobczuk

Lublin 2024

2



This project has been funded with the support from the European Commission. "PRO-MOTION. Sensitive career management" 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IPI-SOC-IN This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Innholdsfortegnelse

INTRODUCTION	3
<u>INDIVIDUELLE SCENARIER</u>	<u>10</u>
Scenario 1.	10
Scenario 2.	17
Scenario 3.	24
Scenario 4.	35
Scenario 5.	41
Scenario 6.	46
<u>GRUPPESCENARIER</u>	<u>54</u>
Scenario 1.	54
Scenario 2.	61
Scenario 3.	68
Scenario 4.	77
Scenario 5.	84
Scenario 6.	93
Scenario 7.	102
Scenario 8	108
Scenario 9	115
Scenario 10	124
<u>BIBLIOGRAFI.</u>	<u>136</u>



Introduksjon

Begrepet høysensitiv person (HSP) ble introdusert på 1990-tallet og popularisert av den amerikanske psykologen Elaine N. Aron. Forskning på området (blant annet Aron, 2002; Aron & Aron, 1997; Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012; Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2018) bekrefter at høysensitive personer bearbeider informasjon og stimuli fra omgivelsene sterkere (mer intenst) og dypere enn andre. Disse personene er derfor mer følsomme for både positive og negative opplevelser. Det finnes mange begreper som brukes i dagligtalen for å beskrive høysensitive personer. Noen ganger omtales de som høysensitive, overfølsomme, tårevåte, overfølsomme eller engstelige. Disse betegnelsene fanger på ingen måte opp essensen av fenomenet og behovet for støtte i forbindelse med utviklingsoppgavene som alle elever står overfor, spesielt de høysensitive.

Vi inviterer deg til å lese og bruke et sett med scenarier som er utformet for å bevisst støtte karriereplanleggingen til studenter, spesielt de som opplever at intensiteten av stimuli kan være en utfordring i hverdagen. I denne sammenhengen er det spesielt viktig å gi adekvat støtte til studenter som reagerer sterkt på både indre og ytre stimuli. Først og fremst legger vi vekt på å skape forutsetninger for at elevene skal kunne utvikle seg. En slik oppgave krever involvering av både rådgiveren/karriereveilederen og eleven. Det er pedagogen, læreren, veilederen, rådgiveren og deres ferdigheter som skaper forhold som fremmer utvikling, i dette tilfellet å gå inn i prosessen med å forberede seg på å komme inn på arbeidsmarkedet.

I henhold til det ovennevnte handler ikke utforming av støtte for høysensitive elever om å endre deres egenskaper. Bevisst arbeid innebærer ikke å gripe inn i de unges karaktertrekk (temperament). Målet er ikke å gjøre en tenåring "mindre sensitiv", å betrakte dette trekket som en vanskelighet eller et problem som må håndteres, men å legge forholdene til rette slik at høysensitive elever får like muligheter til å utvikle sitt potensial, sine interesser og sine anlegg. Formålet med denne håndboken er å foreslå verktøy som kan støtte høysensitive studenter i utformingen av deres yrkeskarriere.



Forutsetningene for denne publikasjonen er basert på en grundig gjennomgang av litteraturen på området sensorisk prosesseringssensitivitet og miljøsensitivitet, utført innenfor rammen av prosjektet "PRO-MOTION.Sensitive career management" 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IPI-SOC-IN. Grunnlaget for de konstruerte scenariene var antakelsene i positiv psykologi og den bredere miljøsensitivitetsmodellen (Pluess, 2015).

FØLSOMHET FOR SENSORISK BEARBEIDING

Følsomhet for sensorisk prosessering (Sensory Processing Sensitivity, SPS) forstås her som et trekk som beskriver mellommenneskelige forskjeller i følsomhet for omgivelsene, både positive og negative. Analysene så langt viser at høysensitivitet både kan være en risikofaktor for senere psykiske vansker og en beskyttende faktor. Studier viser at mangel på støtte og forståelse for høysensitivitet kan føre til depresjon, angst, sjenanse og lært hjelpeløshet i voksen alder. Høysensitive personer (HSP) viser også ofte begavelse (som følge av blant annet dyp bearbeiding og oppmerksomhet på nyanser). For å forklare at høysensitive personer er spesielt disponert for å dra nytte av støttende utviklingsbetingelser, ble begrepet Vantage-sensitivitet (sensitivitet som gir fordeler) utviklet (Pluess, 2017; Pluess & Belsky, 2013). SPS er ikke en lidelse, men under ugunstige forhold i nærmiljøet (hjem, barnehage, skole) kan høysensitive barn endre atferd på måter som avviker fra utviklingsnormen. Dette gir seg utslag i redusert trivsel og tilfredshet, høyere risiko for atferdsproblemer og psykopatologi i barndommen og voksen alder (Aron, Aron & Davies, 2005). I tillegg har høysensitive barn som vokser opp i stressende hjemme- og skolemiljøer, større sannsynlighet for å bli syke og få flere skader. I relativt sett mindre stressende miljøer blir de derimot sjeldnere syke og skadet enn sine jevnaldrende (Boyce & Ellis, 2005; Ellis, Essex, & Boyce, 2005).

I tillegg er det verdt å legge til at ifølge Aron og Aron (1997) er antallet personer som kjennetegnes av høysensitivitet, for høyt til å behandle dette trekket som en lidelse, men for lavt til å bli forstått og støttet av omgivelsene på en adekvat måte. En nøkkelrolle i utviklingen



av barn, spesielt høysensitive barn, spilles av deres voksne omsorgspersoner, det umiddelbare skole- og hjemmemiljøet, som må være preget av bevissthet om elevenes individuelle forskjeller og det biologiske grunnlaget for temperamentstrekkene.

SENSITIVITET SOM SIGNATURSTYRKE

Ifølge forskningen så langt er høysensitivitet ikke en lidelse eller dysfunksjon, mens høysensitive mennesker som vokser opp og utvikler seg under uhensiktsmessige, vanskelige og stressende forhold, har større sannsynlighet for å oppleve psykiske vansker som depresjon, angstlidelser og utbrenthet i jobben (jf. Jaekel, Pluess, Belsky & Wolke, 2015; Lionetti, Pluess, Aron, Aron & Klein, 2019; Liss, Mailloux & Erchull, 2008; Liss, Timmel, Baxley & Killingsworth, 2005; Pluess & Boniwell, 2015). Sensitivitet kan ikke bare betraktes som en risikofaktor for vansker, men også som en beskyttende faktor for god utvikling, eller som de spesielle fordelene som er forbundet med å ha støttende og gode forhold. I positiv psykologi snakker man om såkalte signaturstyrker (Seligman, 2004, 2006), det vil si det som er viktigst, mest utviklet i oss, det som vitner om oss som mennesker. Bruken av disse avhenger i stor grad av jobbtilfredsheten.

Når det gjelder høysensitive mennesker, er disse fordelene knyttet til nervesystemets spesielle funksjon, inkludert svært nøyaktig behandling av innkommende informasjon. Hyppig bruk i livet og på jobben av egenskaper som er forbundet med sensitivitet, for eksempel følsomhet for nyanser, finesser, skjønnhet og opplevelser, øker tilfredsheten med den aktiviteten som utføres. I henhold til disse antakelsene er det mer sannsynlig at en person som har mulighet til å bruke sine egenskaper, vil oppnå høy jobbtilfredshet. Derfor bør karriereplanlegging også ta hensyn til kunnskap om egenskapen, evnen til å identifisere den og inkludere metoder for støtte og hjelp til å håndtere ugunstige oppfatninger om ens sensitivitet.

Det er derfor verdifullt for voksne fagpersoner å ha kunnskap om at sensitive mennesker har et potensial og ressurser som gjør dem i stand til å forstå seg selv og andre, og at de har innsikt, empati, evne til å ta beslutninger med omhu og til å være innovative og kreative.



Ressursene deres kan imidlertid bare brukes under de rette forholdene. I et gunstig miljø kan arbeid for sensitive mennesker være mer enn et middel til å oppnå inntektsmål. Det kan være et kall, en dedikasjon til arbeidet for arbeidets egen skyld. Mennesker for hvem arbeidet er et kall, finner tilfredsstillelse i det uavhengig av forfremmelser eller lønn. De mener at det de gjør, bidrar til allmennhetens beste, til noe som er større og viktigere enn dem selv. Høysensitive mennesker er mer tilbøyelige til å finne mening i et godt arbeid, hovedsakelig fordi det er det de trenger for å leve et fullverdig liv.

STØTTE TIL KARRIEREUTFORMING

Tidligere forskning tyder også på (f.eks. Baryła-Matejczuk et al., 2021; Monika Baryła-Matejczuk, Artymiak, Ferres-Cascales, & Betancort, 2020; Monika Baryła-Matejczuk, Fabiani, & Ferrer-Cascales, 2021) at høysensitive personer kan fungere under sin kompetanse på grunn av egenskapens natur og potensielle misforståelser fra omgivelsene. De kan med andre ord ha vanskeligheter med å se sitt potensial, ha problemer med å ta beslutninger, men også med å utfordre eller uttrykke sine egne ambisjoner og planer. Som alle andre temperamentstrekk har høysensitivitet både gode og vanskelige sider - alt avhenger av omstendighetene og betingelsene. Basert på forutsetningene for temperamentbasert intervensjon utviklet vi:

- ti gruppescenarier for rådgivning - forberedt for gjennomføring i klasserommet
- fem individuelle rådgivningsscenarier - forberedt for svært sensitive elever.

Formålet med øvelsene som inngår i scenariene, er å hjelpe elevene med å utvikle den kompetansen de trenger for å se sitt potensial i sammenheng med fremtidig karriere. Aktivitetene er utformet på en slik måte at hver påfølgende aktivitet utvider det området som var gjenstand for leksjonen med rådgiveren. Det anbefales derfor at scenariene gjennomføres i den foreslåtte rekkefølgen. Scenariene er utviklet for elever på videregående skole (15-18 år).

Innledningsvis introduseres elevene for begrepet høysensitivitet. Scenariet med tittelen "Høysensitivitet, hva betyr det?" tar for seg temperamentsfull sensitivitet. Formålet med



leksjonen er å gjøre elevene kjent med informasjon om høysensitivitet, introdusere forskjellene mellom mennesker når det gjelder terskelen for eksitasjon av nervesystemet, samt å gi grunnleggende kunnskap om hva som kjennetegner høysensitive mennesker. Elevene oppfordres til å reflektere grundig over sin egen høysensitivitet, dens alvorlighetsgrad og individuelle følsomhet for stimuli. Etter den første timen kan rådgiveren/læreren hjelpe elevene med å måle intensiteten av sensorisk sensitivitet ved hjelp av standardiserte verktøy for dette formålet. Dette er også et godt tidspunkt for å invitere utvalgte elever til individuell veiledning, der man kan ta opp elevenes oppfatninger om fordelene og vanskene ved ulike sensitivitetsintensiteter på en målrettet måte. Til dette formålet er det utviklet fem scenarier for individuell kontakt (beskrevet nedenfor).

Det neste scenariet med gruppeaktivitet (nr. 2) er utformet for å hjelpe elevene med å utvide sin selvinnikt. Hensikten med de individuelle øvelsene er blant annet å gjøre studentene kjent med de fire grunnleggende kjennetegnene ved høysensitive mennesker (forkortelsen DOES), å stimulere deres kognitive nysgjerrighet for å lære mer om seg selv og andre mennesker, og å forstå seg selv og verden rundt seg bedre. Studentene oppfordres til å peke på de positive sidene ved høysensitivitet og potensialet som følger av dette, og til å bygge opp et positivt selvilde.

Studentene måler seg selv i forhold til kunnskapen om sin egen emosjonelle kompetanse. Scenarioøvelsene tar for seg betydningen av emosjonell kompetanse, og formålet med øvelsene er å gjøre elevene kjent med temaet emosjonell intelligens og å påpeke betydningen av emosjonell intelligens i det personlige livet og i utdannings- og yrkeslivet. Ungdommene oppfordres til å reflektere over sin emosjonelle kompetanse og mulighetene for å utvikle den.

I løpet av de påfølgende timene utdyper ungdommene sin kunnskap om emosjonell kompetanse og lærer å gjenkjenne og sette navn på følelser. Læreren/veilederen gir informasjon om følelsenes betydning for menneskelig atferd, slik at de under trygge forhold kan vurdere følelsenes rolle i menneskelivet.



Deretter går elevene over til å utvikle ferdigheter i følelseshåndtering og selvregulering. Ungdommene får mulighet til å berøre mangfoldet og rikdommen i følelsene de har, og dermed bli bedre kjent med og akseptere sine egne og andres følelser. Målet med timene er å fremme emosjonell og sosial utvikling, lære seg betydningen av empati og bli kjent med begrepet aktiv lytting.

Scenario 7 med tittelen. "Jeg vet hva jeg føler og hva jeg trenger" handler om bevissthet og forståelse av behov. Formålet med timene er å gjøre elevene kjent med viktigheten av og rollen behov spiller i menneskelivet, og å vise forholdet mellom behov - følelser - handling. Gjennom øvelsene får de unge muligheten til å utvikle evnen til å gjenkjenne sine egne behov og bli følsomme for egne og andres behov.

Etter selvinnsikt går elevene videre til planlegging av personlig utvikling. Rådgiveren/læreren introduserer spørsmål om setninger og utviklingsmål i ungdomstiden. Rådgiveren/læreren hjelper elevene til å innse fordelene som er forbundet med å lykkes med å realisere målene, peker på verktøy som kan bidra til å utvikle individualiteten og oppmuntrer til selvrefleksjon, selvinnsikt og selvutvikling.

Elevene går deretter videre til å analysere vanskeligheter og begrensninger knyttet til planlegging av fremtidig karriere. De tar opp betydningen av stress og mestring (som svar på stresset ved å planlegge fremtiden). Læreren/veilederen forklarer elevene stressmekanismene: stress som en reaksjon på en trussel, og introduserer grunnleggende informasjon om stressets nevrobiologi. Ungdommenes oppmerksomhet rettes mot de positive og negative effektene av stress og deres innvirkning på helse, trivsel og psykososiale prestasjoner;

Et annet scenario utdyper området knyttet til stressmestring ved å utvikle ferdigheter i selvregulering. Elevene lærer om problemstillinger knyttet til fenomenet stress basert på polyvagal teori. Med støtte fra en rådgiver/lærer lærer de avspenningsteknikker og forbedrer evnen til å takle stress i vanskelige situasjoner.

Avslutningen og konklusjonen på kursserien er en analyse av det profesjonelle potensialet. Øvelsene i dette scenariet er rettet mot å øke bevisstheten om egne talenter og evner.



På en aktiv måte jobber ungdommene med å utvikle selvtilliten sin ved å utforske sitt personlige potensial.

Den andre delen av aktivitetene, fem individuelle scenarier, er beregnet på høysensitive elever. Bruk dem i individuelt arbeid for å utdype spesifikke og karakteristiske problemstillinger for høysensitive personer. I løpet av det første møtet kan studenten reflektere over egne styrker og svakheter. Målet med timene er å lære om høysensitivitet, oppdage potensialet som ligger i å være høysensitiv, samt å skape forutsetninger for dypere selvrefleksjon, selvoppdagelse, utvikling av kognitiv nysgjerrighet, selvforståelse og selvaksept. De påfølgende scenariene tar for seg følgende temaer: trygghetssfærer og muligheter for hvile og avslapning, utforsking og kognitiv korrigering av ugunstige oppfatninger om egen sensitivitet, utdyping av emosjonell kompetanse, såkalt emosjonell intelligens. Elevene får mulighet til å utvikle selvreguleringsferdigheter - redusere innflytelsen en egenskap har på atferden, med støtte fra en rådgiver/lærer, søke interne og eksterne støttekilder. Målet med hele serien av individuelle møter er å utvikle evnen til å identifisere de ressursene som er nødvendige for å nå utdannings- og karrieremålene. Med bevissthet om egne egenskaper forbereder elevene seg på å ta yrkes- og utdanningsbeslutninger, styrke et positivt selvbilde, utvikle evnen til å vurdere egne evner og evnen til å håndtere prioriteringer.

Scenariene og øvelsene som inngår i dem, er en del av forebyggende aktiviteter (universell forebygging) og implementerer en psykoedukativ strategi: undervisning i såkalt livskompetanse.

For å oppsummere: Å utforme støtte til høysensitive studenter og hjelpe dem med å utforme sin yrkeskarriere handler ikke om å endre karaktertrekkene deres. Bevisst arbeid innebærer ikke å gripe inn i et trekk og akseptere det som en vanskelighet eller et problem som må håndteres, men å legge forholdene til rette slik at alle elever (og spesielt høysensitive elever) får like muligheter til å utvikle sitt potensial. Når voksne omsorgspersoner (rådgivere, lærere) skal forberede seg på å støtte høysensitive ungdommer, bør de ta hensyn til utviklingsoppgavene i ungdomstiden. De siste årenes forskning på årsaker til dysfunksjon og tilpasningsvansker hos barn og unge har ikke fokusert så mye på risikofaktorer som på



beskyttende faktorer. Konfrontasjon med oppgaver kan dermed bli en mulighet for unge mennesker til å tilpasse seg og tilegne seg nye ferdigheter eller til å utvikle dysfunksjoner og mistilpasset atferd. Riktig støtte gjør det mulig å se potensialet i hvert enkelt trekk og gi tilstrekkelig støtte til de ferdighetene som trengs for å takle utfordringene som følger med.



INDIVIDUELLE SCENARIER

Scenario 1.

Område: dyp selvrefleksjon over egne styrker og svakheter

Timens varighet: 45 min.

Målgruppe: tenåringer i alderen 15-18 år

Tips til læreren: Målet med den individuelle undervisningen er å øke kunnskapen om hva som kjennetegner høysensitive mennesker. Psykoedukasjon om høysensitivitet har som mål å skape kognitiv nysgjerrighet, oppmuntre til selvinnikt, utvikle evnen til å forstå og ta vare på seg selv, etterfulgt av selvaksept.

Læreren diskuterer de mest karakteristiske trekkene ved høysensitivitet, med utgangspunkt i de positive sidene ved sensitivitet, og presenterer dem som unike, særegne og fordelaktige. Som et resultat av dette oppmuntrer læreren eleven til å tenke over hvilke aspekter ved høysensiviteten som står dem spesielt nær, og hvordan de samhandler med dem.

Ved å fremheve fordelene ved å være høysensitiv oppmuntrer læreren til å utforske elevens styrker og potensial, noe som gjenspeiles i spesifikke ferdigheter.

Timens hensikt:

- Å lære om høysensitivitet;
- Å oppdage potensialet i å være en høysensitiv person;
- Oppmuntre til dyp selvrefleksjon

Læringsutbytte:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Kunnskap som gir forståelse og selvaksept
- Dyp selvrefleksjon
- Bevissthet om eget potensial

Materialer og hjelpemidler:

1. Hvitt A4-papir
2. Fargepenner, fargeblyanter
3. Arbeidsark (vedlegg 1)



Fremgangsmåte

Læreren spør elevene om de husker unike trekk ved høysensitive personer. Deretter forteller læreren hva de karakteristiske trekkene kan være:

1. Økt evne til å oppfatte og unngå feil;
2. Samvittighetsfullhet
3. God hukommelse

Øvelse 1.

Læreren ber elevene reflektere over hvilke egenskaper og hvilken atferd (responser) som etter deres mening er mest typisk for dem.

Han spør om eleven kjenner mange som har nøyaktig de samme egenskapene eller oppfører seg på nøyaktig samme måte. Sammen lurte de på om trekkene som er listet opp, inkluderer de som er høysensitive.

Lærer: Forestill deg at du har gjennomgått et medisinsk eksperiment som vil endre noen av egenskapene dine. Før eksperimentet starter, blir du bedt om å fylle ut et spørreskjema ved å svare på følgende spørsmål:

1. Hvilke av dine viktigste egenskaper må du ta vare på, slik at du vet hvem du er etter eksperimentet?
2. Du kan beholde de tre egenskapene du liker best. Hvilke? Forklar kort hvilke.
3. Du kan kvitte deg med de tre mest forstyrrende trekkene. Hvilke? Vennligst forklar kort.
4. Vi kan gi deg tre ekstra egenskaper (ferdigheter, anlegg). Hva slags person ønsker du å være?



Øvelse 2.

Læreren ber elevene tegne et selvportrett av "Jeg er en plante" og påpeker at det kan være en hybrid (en kombinasjon av ulike planter, også fantasifoster).

Deretter ber læreren eleven om å forestille seg at planten som er tegnet, er svært skjør og samtidig under beskyttelse på grunn av sine unike egenskaper. Elevens oppgave er å forklare disse spesifikke "egenskapene" og argumentere for at de er nyttige for fellesskapet og for å beskytte dem.

Læreren oppsummerer øvelsene og understreker at akkurat som en plante som trenger de rette forholdene og den rette pleien for å vokse, kan også mennesker utvikle seg i et gunstig miljø. Noen steder føler vi oss bedre, andre steder trenger vi mer fred og ro den ene dagen, og neste dag vil vi snakke med noen. Vi har også aktiviteter, oppgaver og plikter som gir oss glede, mens andre ikke gjør det, fordi vi synes de er slitsomme, stressende eller rett og slett kjedelige.

Øvelse 3.

1. Læreren ber eleven tenke over følgende

Hvilke aktiviteter/oppgaver/forpliktelser liker du å gjøre, og hvilke av dem er du mest engasjert i?

2. Hvilke ferdigheter bruker du til disse aktivitetene?

3. Når og hvordan lærte du å gjøre dem så bra?

4. Hvilke egenskaper viser du når du utfører disse oppgavene?

5. Hvordan tror du at de aktivitetene du liker å gjøre, kan være nyttige for din fremtidige karriere?



Oppsummering

Læreren og eleven analyserer disse øvelsene og ferdighetene og identifiserer dem som er et resultat av høy sensitivitet. Læreren kan også spørre eleven om dette er egenskaper de også liker hos andre mennesker, og om de er forbundet med noen verdier de setter pris på i livet.

På slutten av timen fremhever læreren nok en gang de høysensitive menneskenes unike egenskaper. De er født til verden med en tendens til å legge merke til flere detaljer i omgivelsene og til å reflektere mer før de handler. De bearbeider informasjonen de mottar på et dypere nivå. De tenker, analyserer og forutser ofte. De er empatiske, smarte, kreative, samvittighetsfulle, forsiktige, svært intuitive og dypt moralske. Høysensitive mennesker har et annet nervesystem enn andre mennesker. Derfor bør de ikke bygge sin følelse av verdi ved å sammenligne seg med flertallet. Derfor vil det være mye mer fordelaktig å oppdage, dyrke og sette pris på det unike og eksepsjonelle ved seg selv.

Hjemmelekse

Elevene får utdelt et arbeidsark (vedlegg 1). Oppgaven er å observere seg selv, sine tanker og følelser tanker og følelser og fylle ut tabellen i en uke.

Referanser

Stallard, P. (2021). *Czujesz tak jak myślisz*. Zysk i S-ka.



Vedlegg 1

Tabell over aktiviteter som får eleven til å føle seg bedre

AKTIVITETER SOM FÅR MEG TIL Å FØLE MEG BEDRE	AKTIVITETER SOM FÅR MEG TIL Å FØLE MEG DÅRLIGERE
.	☹



--	--



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Scenario 2.

Område: Å søke etter komfortsonen.

Timens varighet: 45 min.

Målgruppe: tenåringen i alderen 15-18

Tips for læreren: Målet med den individuelle undervisningen er å øke kunnskapen om hva som kjennetegner høysensitive mennesker. Undervisningen om høysensitivitet har som mål å skape kognitiv nysgjerrighet, oppmuntre til selvinnsikt, utvikle evnen til å forstå og ta vare på seg selv, etterfulgt av selvaksept.

Læreren diskuterer de mest karakteristiske trekkene ved høysensitivitet, og tar utgangspunkt i de positive sidene ved sensitivitet og presenterer dem som unike, særegne og fordelaktige. Som et resultat av dette oppmuntrer læreren eleven til å tenke over hvilke aspekter ved høysensiviteten som står dem spesielt nær, og hvordan de samhandler med dem.

Ved å fremheve fordelene ved å være høysensitiv oppmuntrer læreren til å utforske elevens styrker og potensial, noe som gjenspeiles i spesifikke ferdigheter.

Meningen med aktivitetene:

- Å lære om høysensitivitet;
- Å oppdage potensialet i å være en høysensitiv person;
- Oppmuntre til dyp selvrefleksjon

Læringsutbytte:

- Kunnskap som gir forståelse og selvaksept
- Dyp selvrefleksjon



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Bevissthet om eget potensial

Materialer og hjelpemidler:

1. A4 ark
2. Fargepenner, fargeblyanter
3. Arbeidsark (Vedlegg 1)



FREMANGSMÅTE

Læreren spør elevene om de husker unike trekk ved høysensitive personer. Deretter forteller læreren hva de karakteristiske trekkene kan være:

1. Økt evne til å oppfatte og unngå feil;
2. Samvittighetsfullhet og sans for detaljer;
3. Dyp konsentrasjonsevne;
4. Evne til å utføre oppgaver som krever nøyaktighet, presisjon og oppdagelse av mindre forskjeller;
5. Evne til å bearbeide materialet på et dypere nivå;
6. Hyppig vurdering av egne tanker;
7. Evne til å lære nye ting når anledningen byr seg;
8. Mer livlig fantasi;
9. Humoristisk sans;
10. Omtanke for andre;
11. Avlesning av andres følelser og reaksjoner, utstrakt empati for å tilpasse seg ugunstige forhold.

Læreren stiller spørsmålet om det å være høysensitiv bare har positive sider. Merker eleven konsekvensene av høysensitivitet som forstyrrer hverdagen, og i så fall hvilke?

Læreren tar hensyn til elevens svar og peker på de vanligste vanskene som høysensitive personer

som høysensitive mennesker må forholde seg til.

Læreren forklarer at høysensitive personer lettere blir slitne fordi de gjenkjenner hver minste detalj i omgivelsene de befinner seg i (f.eks. støy, dufter, rot, farger, temperatur, lys), siden de må bearbeide alle disse innkommende dataene. I svært stimulerende situasjoner mottar HSP-personer uunngåelig mer stimuli og blir raskere overopphisset, noe som får dem til å oppføre seg og føle seg dårligere (følelse av overbelastning, tretthet, uro, konsentrasjonsvansker). Siden



de har lettere for å bli overstimulert, er det større sannsynlighet for at de mislykkes i situasjoner der de må handle under press eller blir observert. Da kan det hende at de ikke føler seg fornøyde med det de skal. Som et resultat kan de mangle selvtillit og livsglede, og i stedet blir de følsomme for kritikk eller sjenerte. Høysensitive mennesker har en tendens til å oppleve mer stress, og de sliter med å akseptere endringer i omgivelsene. Siden de er høysensitive, suger de til seg andres humør, akkurat som en svamp suger til seg vann. HSP-personer kan bli overbelastet av andres følelser og føle seg overveldet av dem. Både positive og negative følelser strømmer til høysensitive personer med høy intensitet, noe som kan føre til overopphisselse eller kollaps/frysing.

Hvordan takle det?

Øvelse 1. Arbeidsark (Vedlegg 1)

Etter å ha fylt ut arbeidsarket og diskutert en eksempelsituasjon, ber læreren om elevens lekser. Sammen analyserer de aktivitetene som fikk eleven til å føle seg bra.

Øvelse 2.

Læreren setter tidtakeren på 3 minutter og ber elevene skrive ned alle følelsene de kommer på i løpet av denne tiden.

Instruksjon: Skriv ned alle følelsene du kommer til å tenke på i løpet av tre minutter. Skriv ned hver eneste tanke som dukker opp, og prøv å nå frem til de dypeste følelsene. Fortsett å skrive uten å tenke på staving, grammatikk eller stil.

Deretter blir eleven bedt om å lage en liste over de viktigste personene, stedene og aktivitetene i livet sitt. Det kan for eksempel være mor, far, bror(e)/søster(e), bestevenner, bekjente, kjæreste, besteforeldre, hjem, skole, lese bøker, høre på musikk, fritidsaktiviteter (hobby), leke



med telefonen, se filmer på Netflix, besøke et nytt sted, oppdage nye mennesker, arrangement, konsert, eksamen. Læreren kan hjelpe eleven med å lage denne listen.

Lærer: Koble de nedskrevne følelsene til hver person/sted/aktivitet.

Når føler du deg best?

Når føler du deg dårligst?

Læreren forklarer at menneskene vi er sammen med, stedene vi besøker eller aktivitetene vi utfører, kan være årsaken til sterke følelser. I de fleste tilfeller prøver vi å gjøre disse tingene, gå eller være sammen med dem som gir oss en behagelig følelse. Vi prøver å unngå dem som får oss til å føle oss dårlige. Det høres bra og fornuftig ut.

Det hender imidlertid at følelsene tar overhånd, og vi avstår fra å gjøre det vi har lyst til, f.eks. hvis du har lyst til å dra på et arrangement, en utstilling, et treningsstudio, en skisse osv., men sannsynligheten for å møte nye mennesker gjør at du føler at du ikke kan dra dit. Du vil være sammen med vennene dine, men er for redd til å gjøre det. Du har lyst til å delta i en konkurranse, men føler deg paralyisert av stress bare ved tanken på det.

I slike og lignende tilfeller vil følelsene og tankene som flyr gjennom hodet ditt hindre deg i å gjøre det du er redd for å gjøre. Å lære å identifisere varme tanker og mestre følelser kan bidra til å eliminere disse begrensningene.

Først og fremst må du få god kontakt med deg selv, lære deg å lytte og behandle kroppen din med respekt.

Øvelse 3.



Tid til å klare tankene, ta vare på seg selv og "roe ned" en sliten hjerne er svært viktig. Forskingen viser at mindfulness, et forsøk på å fokusere på seg selv, følelsene i kroppen og på innsiden, er ekstremt effektivt under regenerering. Den andre effektive metoden er kognitive teknikker som går ut på å gjøre om truende tanker til mer rasjonelle utsagn. Dette er en overgang fra følelses- til hjernenivå. Det er viktig å få god kontakt med seg selv og respektere seg selv. Når kroppen min forteller meg at jeg ikke har lyst til å gjøre noe, trenger jeg ikke å gjøre det, jeg bare lar det gå.

Oppsummering

Høysensitive mennesker er også følsomme for positive stimuli, og kan dra større nytte av dem enn andre. Omgitt av positive mennesker, i et miljø som respekterer deres behov, knyttet til den lave stimuleringsterskelen, vil "høysensitive" blomstre og dele det beste i seg med andre: kreativitet, humor, vennlighet, mindfulness, finne mening der andre ikke ser det.

Under ugunstige forhold vil de reagere mer på enkelte situasjoner med stress, angst og frustrasjon enn andre. De kan belaste seg selv med andres følelser og føle seg overveldet av dem.

Referanser

Gyoerkoe, K., Weigartz, P. (2016). *Zwalcz niepokój. Uspokój umysł i odzyskaj swoje życie*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Pennebaker, J. W., Smyth, J.M. (2018). *Terapia przez pisanie*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Stallard, P. (2021). *Czujesz tak jak myślisz*. Zys i S-ka.



DET MAGISKE HJULET

Tenk på hva du har gjort/har gjort i det siste, og hva som fikk deg til å føle deg bra/god.

Hva syntes du?

Hva gjorde du?

Hva følte du?



Scenario 3.

Område: endre oppfatninger om egen følsomhet

Timens varighet: 45 min.

Målgruppe: tenåringen i alderen 15-18

Tips for læreren: Målet med undervisningen er å vise elevene sammenhengen mellom tanker, følelser og aktiviteter. Å gjøre de unge oppmerksomme på at måten vi tenker om oss selv på, noen ganger over tid blir til rigide tankemønstre og skaper et filter som vi ser verden og fremtiden vår gjennom. Måten vi tenker på, påvirker hvordan vi føler oss. Tanker er en kilde til ulike følelser.

Behagelige tanker skaper behagelige følelser. Negative tanker fører til ubehagelige følelser.

Noen følelser er ikke så intense og varer kanskje ikke så lenge. Men noen ganger er ubehagelige følelser veldig sterke, og det virker som om de varer evig. Hos høysensitive mennesker kan følelsen av å være overbelastet av ubehagelige følelser forekomme ofte. Hvis disse følelsene vedvarer eller blir svært sterke, begynner de å påvirke atferden.

Meningen med timen:

- Å utvikle emosjonell kompetanse
- Å utvikle emosjonell intelligens
- Oppdage sammenhengen mellom tenkning, følelser og atferd.
- Å introdusere psykoedukasjon

Læringsutbytte:

- Selvbevissthet om følelser



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Forståelse av forholdet mellom tanker, følelser og atferd
- Bevissthet om kognitive feil

Materialer og hjelpemidler:

1. A4-ark
2. Penn og blyant
3. Arbeidsark (Vedlegg 1)



Fremgangsmåte

Læreren introduserer temaet for eleven ved å holde en liten uformell diskurs.

Måten hver og en av oss tenker om oss selv, vurderer det vi gjør og forutser fremtiden på, blir etter en viss tid modellen for vår tenkning. Slike tankesett, som er formet, rigide og samtidig sterke, kalles kjerneoppfatninger. Dette er korte utsagn, for eksempel: Jeg er smart, jeg er flink, jeg er konsekvent, jeg er hardtarbeidende, jeg er god, jeg er pen/ kjekk.

Positive overbevisninger er ganske vanlige.

Hvis jeg er smart, vil jeg bestå eksamen.

Hvis jeg er flink, vil folk like meg.

Hvis jeg er konsekvent, vil jeg nå målene mine.

Generelt sett er kjerneoppfatninger nyttige. Noen av dem kan imidlertid være mindre nyttige.

Jeg mislykkes alltid.

Jeg er lat.

Jeg kommer aldri til å oppnå noe i livet.

Ingen vil noensinne elske meg.

Alt jeg gjør, må jeg gjøre perfekt.

Jeg må være den beste.

Jeg er ikke en attraktiv mann/kvinne.



Disse hjelpeløse forestillingene gjør at vi på forhånd antar at noe dårlig vil skje. De gjør at vi mislykkes helt fra begynnelsen.

Når kjerneoppfatninger først har oppstått, utløses de av såkalte automatiske tanker.

Ulike tanker strømmer hele tiden gjennom hodet vårt. Automatiske tanker er alltid med oss og kommenterer det som skjer rundt oss, det vi gjør og det vi tenker på. Mange av disse tankene handler om oss selv, og det er derfor de påvirker hva vi føler og gjør.

Øvelse 1.

Forestill deg at du sitter på et tog, og at bildene du ser bak vinduet er de automatiske tankene dine, som hele tiden avløser hverandre.

Fortell oss hvilke bilder/tanker du ser bak vinduet når du tenker på:

deg selv

.....

Hva du gjør

.....

Din fremtid

.....

Læreren og eleven analyserer svarene ved å sjekke hvilke av de automatiske tankene som er mest positive eller negative. De lurte på hvilke konsekvenser disse tankene har. Hvordan påvirker de humør og handlinger? Hvordan kan de påvirke fremtidsplaner og utdannings- og yrkeskarriere?



Læreren fortsetter samtalen.

Automatiske negative tanker er spesielt sterke fordi

- de alltid er med oss,
- de kan ikke slås ned på,
- de blir ikke hørt av noen andre,
- de er ikke lette å bli kvitt,
- jo mer vi hører dem, jo mer tror vi på dem.

Noen automatiske tanker får oss til å føle oss ubehagelige. Dette er såkalte varme tanker. Dessverre gjør den enkle måten automatiske tanker når sinnet vårt på og hyppigheten av dem at vi sjelden stopper dem, stiller spørsmål ved dem og sjekker dem. Tvert imot, jo oftere vi hører dem, jo mer villige er vi til å tro på dem og lete etter bekreftelse. Det er slik tankefeil oppstår.

Referanser

Stallard, P. (2021). *Czujesz tak jak myślisz*. Zysk i S-ka.



Blant de vanligste tankefeilene er følgende (vedlegg 1)

Det er interessant å sjekke hvilke tankefeil vi gjør hver dag. Læreren oppfordrer elevene til å sjekke hvilke tankefeil de gjør.

1. Hvor ofte fokuserer du på negative sider ved hendelser?

Aldri Noen ganger Svært ofte

2. Hvor ofte fokuserer du på det som gikk galt eller det som ikke er bra nok?

Aldri Noen ganger Svært ofte

3. Hvor ofte ignorerer eller overser du positive og gode hendelser?

Aldri Noen ganger Svært ofte

4. Hvor ofte nedvurderer du betydningen av positive hendelser?

Aldri Noen ganger Svært ofte

(EN SOM SENKER HUMØRET)

1. Hvor ofte tenker du i termer av "alt eller ingenting"?

Aldri Noen ganger Svært ofte

2. Hvor ofte overdriver du feilene dine?

Aldri Noen ganger Svært ofte

3. Hvor ofte føler du at en negativ hendelse begynner å vokse til noe mye større, som en snøball?

Aldri Noen ganger Svært ofte

(OVERDRIVELSE)

1. Hvor ofte tror du at du vet hva andre tenker om deg?

Aldri Noen ganger Svært ofte



2. Hvor ofte forutser du nederlag?

Aldri Noen ganger Svært ofte

(FORUTSER KATASTROFER)

1. Hvor ofte føler du at du er en taper som ikke kan gjøre noe bra?

Aldri Noen ganger Svært ofte

2. Hvor ofte tenker du at du er dum eller dårlig?

Aldri Noen ganger Svært ofte

(EMOSJONELL TENKNING)

1. Hvor ofte sier du til deg selv at "jeg må", "jeg bør" gjøre dette eller hint?

Aldri Noen ganger Svært ofte

2. Hvor ofte tenker du at noe ikke er bra nok før det er ideelt, perfekt?

Aldri Noen ganger Svært ofte

(FIASKOORIENTERT TILNÆRMING)

1. Hvor ofte klandrer du deg selv for det som skjedde eller mislykkes?

Aldri Noen ganger Svært ofte

(DET ER MIN FEIL!)



Læreren oppmuntrer eleven til selvrefleksjon ved å be eleven om å huske spesifikke situasjoner der de gjorde en kognitiv feil. De analyserer denne hendelsen sammen ved å vurdere konsekvensene av de vanligste feilene. Kan noen av dem være typiske for HSP-er?

Hjemmelekse

Elevene får et arbeidsark (vedlegg 2).

Læreren gir følgende instruksjoner: I løpet av den neste uken skal du skrive dagbok for å identifisere de vanligste automatiske tankene og kognitive feilene du gjør. På slutten av uken skal du bruke 30 minutter på å sjekke hva du har notert. Tenk over i hvilken grad du da vil tro på troverdigheten til tankene som dukker opp og feilene som gjøres.

Vedlegg 1

“EN SOM SENKER HUMØRET” Vi fokuserer bare på negative opplevelser. Vi ser bare ting som gikk galt eller ikke er bra. Eventuelle positive aspekter blir ignorert, behandlet med vantro eller som ugyldige.

1. Svarte briller - lar deg bare se én side av saken - den negative! Hvis du har det bra eller opplever gode ting, vil de svarte brillene finne noe som gikk galt eller ikke var bra nok. Det er de negative tingene du legger raskest merke til og husker best.
2. Det positive spiller ingen rolle - denne feilen består i å avvise alle positive aspekter som irrelevante eller undergrave dem på andre måter.

OVERDRIVELSER

Ved å overdrive den negative siden av hendelser gjør man dem viktigere enn de egentlig er.



1. Å tenke i termer av "alt eller ingenting" - alt oppfattes i henhold til regelen om "alt" eller "ingenenting", og det virker som om det ikke finnes noe mellom disse ytterpunktene. Små mangler og manglende evne til å være perfekt anses som en total katastrofe.
2. Overdrivelse av negative aspekter - overvurdering av hendelsers gyldighet. De negative sidene ved hendelsene overdrives og fremheves i uforholdsmessig stor grad.
3. Snøballeffekten - en enkelt hendelse eller en feil vokser raskt og presser frem en endeløs katastrofe.

FORUTSER KATASTROFER

Når vi ser frem til det som forventes å skje, forventer vi det verste.

1. Jeg leser noens tanker - følelsen av at vi vet hva andre mennesker tenker, f.eks. jeg vet at han ikke liker meg; jeg antar at alle ler av meg nå.
2. Forutse fremtiden (klarsynt) - det virker som om vi vet hva som kommer til å skje, f.eks. jeg vet at jeg ikke kommer til å klare det.

EMOSJONELL TENKING

Følelsene våre blir veldig sterke og overstyrer måten vi tenker og ser ting på. Det vi tenker, avhenger av hva vi føler, og ikke av hva som faktisk skjer.

1. Følelsesmessig resonnering - når vi føler oss dårlige, er triste og deprimerte, antar vi at alt annet også er det samme. Følelsene styrer oss og påvirker tankene våre.
2. Separerende sløsing - vi setter merkelapper på oss selv, og det virker som om vi gjør alt etter dem, f.eks. jeg er en taper, det er bare meg, jeg duger rett og slett ikke til noe, jeg er ingen...

EN HOLDNING PREGET AV FIASKO

Det handler om standardene og forventningene vi møter. Terskelen legges ofte så høyt at vi får



inntrykk av at vi ikke klarer å hoppe over den. Vi identifiserer derfor såing med muligheten for å mislykkes. Vi blir mer oppmerksomme på våre svakheter og ting vi ikke har gjort. Slike tanker starter ofte med følgende ord:

— Jeg burde, jeg må, jeg bør ikke, jeg kan ikke...

og ender med at vi setter uoppnåelige standarder som vi faktisk ikke klarer å oppfylle.

DET ER MIN FEIL!

Vi føler oss ansvarlige for alle negative hendelser, selv om vi ikke har noen innflytelse på dem. Alle dårlige ting er vår feil.



Vedlegg 2.

Day and time	Situation What, where, when and who?	Thoughts What were your thoughts like? Evaluate how much you believe in them.	Feelings How did you feel?



Scenario 4.

Område: Utvikling av selvreguleringsferdigheter - øvelser

Timens varighet:: 45 min.

Målgruppe: tenåringen i alderen 15-18

Tips for læreren: Målet med kurset er å gi elevene kunnskap om hvordan det autonome nervesystemet (ANS) fungerer og hvordan det påvirker tanker, følelser og aktiviteter slik at de kan utvikle ferdigheter i selvregulering.

Det autonome nervesystemet er et kontinuerlig overvåkingssystem med ett eneste formål - å sjekke om det er trygt rundt oss. Hensikten er å beskytte oss, enten ved å reagere på en trussel eller ved å se etter alle sikkerhetssignaler.

Denne ANS-våkenheten foregår langt under bevissthetsnivået og langt utenfor vår kontroll. For å forstå hvordan prosessen med å skanne det som er i og utenfor oss, må vi se nærmere på våre individuelle opplevelser og reaksjoner.

Meningen med timen:

- Å utdype kunnskapen om hvordan det autonome nervesystemet fungerer.
- Oppmuntre til selvrefleksjon

Læringsutbytte:

- Bevissthet om ulike autonome tilstander

Materialer og hjelpemidler



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



1. A4-ark
2. Penn, fargepenner og fargeblyanter
3. Arbeidsark (Vedlegg 1)

Det autonome nervesystemet, som fungerer kontinuerlig 24 timer i døgnet, består av to grunnleggende deler: det sympatiske systemet og det parasympatiske systemet.

Det sympatiske nervesystemet gir oss muligheten til å overleve gjennom bevegelse og evnen til å handle aktivt eller avstå fra å handle, dvs. kamp-til-flukt-reaksjonen. Når behovet for motivasjon er borte, er det det parasympatiske systemet som trer inn med sin ventrale del av vagusnerven (ansvarlig for f.eks. hvile, regenerering, avlastning, trygghet, nære relasjoner).

Den andre delen av det sympatiske systemet, den såkalte dorsale grenen av vagusnerven, er ansvarlig for den ekstreme følelsen av fare, frysing, som er det siste reaksjonsnivået i en stressende situasjon. Vagusnerven, den såkalte tiende hjernenerven, har altså to grener, en ventral og en dorsal, og begge tilhører den sympatiske delen av det autonome nervesystemet.

ANS styrer alle våre daglige opplevelser. Først og fremst prøver vi alltid å bruke det ventrale systemet - for å kommunisere og bygge relasjoner med andre som sosiale vesener. Det er først når vi ikke kan etablere relasjoner med andre, når vi ikke har de rette menneskene å kommunisere med, at det autonome nervesystemet vårt forlater tryggheten og utløser en kamp-til-flukt-respons (det sympatiske systemet), for deretter å prøve å komme tilbake til en følelse av trygghet og engasjement igjen. Det er først når mobiliseringen av det sympatiske systemet mislykkes og en trussel ikke går over, at vi går tilbake til en tilstand av kollaps, fryser - akkurat som dyr som simulerer døden.

Denne syklusen av overgangsresponser fra en autonom tilstand til en annen er den daglige opplevelsen for hver enkelt av oss. Dette er tilfellet for et individuelt reaksjonsmønster. Noen beveger seg raskt inn i en tilstand av mobilisering og overopphisselse. Andre kollapser nesten usynlig og bryter kommunikasjonen med andre.

Det ser ut til at høysensitive mennesker, på grunn av sin medfødte følsomhet for subtile stimuli og den umiddelbare reaksjonen fra det autonome nervesystemet som ofte opererer utenfor bevisstheden, raskt beveger seg gjennom disse ulike tilstandene uten å vite hvor de befinner seg og hvordan de skal finne veien til det øyeblikket de føler seg trygge. Dette kan føre til en følelse av å gå seg vill, miste kontrollen, et konstant energiforbruk og dermed utmattelse.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Et kart er nødvendig for å kunne bevege seg bevisst mot det ønskede målet, dvs. trygghet. Det personlige profilkartet gir svar på følgende spørsmål: "Hvor er jeg?". Ved hjelp av kartet lærer vi å gjenkjenne vår egen tilstand av autonomi og hvordan den manifesterer seg i kropp, tenkning, følelser og handling.



Fremgangsmåte

Øvelse 1.

Eleven får et arbeidsark (vedlegg 1). Læreren informerer eleven om at det er en stige som vi går på hver dag. Å bevege seg opp eller ned stigen er ikke en verdi, det finnes ingen god eller dårlig retning. Den ventrale vagale tilstanden på toppen av stigen er trygg og sosial. En sympatisk tilstand er preget av mobilisering og kamp-til-flukt-respons. En dorsal-ventral tilstand nederst på stigen symboliserer immobilisering og kollaps.

Læreren ber elevene velge den fargen som passer best til deres autonome tilstand. Hvilken farge forbinder du med sympatisk fare, mobilisering og kamp-til-flukt-respons? Hvilken farge tror du passer best til en trussel som er så sterk at du har inntrykk av at du ikke kan gjøre noe med den? Hvilken farge representerer en følelse av trygghet og ventralt engasjement? Eleven velger tre fargede penner som han/hun vil bruke.

Alle har sitt eget reaksjonsmønster, en såkalt nevronprofil. Læreren ber eleven om å skrive navnet sitt på arbeidsarket i den tomme ruten som han/hun mener passer best til stigetrinnet.

Læreren informerer eleven om at han/hun vil fortsette å fylle ut det personlige profilkartet i neste time.

I mellomtiden ber læreren eleven om å identifisere og navngi sin nåværende tilstand, tanker og følelser som dukker opp. Læreren spør om eleven ofte er i denne tilstanden, og hvilke andre situasjoner han/hun kommer til å tenke på der han/hun har følt seg på en lignende måte.

Hjemmelekse

Eleven blir bedt om å ta med tre gjenstander som representerer hver av de autonome tilstandene.

Tips



* Dette scenariet må introduseres etter 9. klasse, som presenterer grunnlaget for polyvagalteorien.

Referanser

Dana, D. (2020). *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Dana, D. (2021). *Teoria poliwagalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Porges, S.W. (2020). *Teoria poliwagalna*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



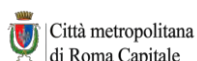
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Vedlegg 1

Personlig profilmappe

Ventral vagal tilstand	
Trygg	
Sosial	
Sympatisk tilstand	
Mobilisering	



This project has been funded with the support from the European Commission. "PRO-MOTION. Sensitive career management" 621
EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IPI-SOC-IN This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held respo
for any use which may be made of the information contained therein.



Fra kamp til flukt
Dorsal vagal tilstand
Immobilisering
Kollaps



Scenario 5.

Område: Søke etter interne og eksterne støttekilder

Timens varighet: 45 min.

Målgruppe: tenåringen i alderen 15-18

Tips for læreren: timen vil bli viet til planlegging av utdannings- og yrkeskarriere. Med støtte fra læreren skal eleven finne svar på følgende spørsmål:

1. I hvilke yrker kan mine egenskaper som høysensitiv person være til nytte?
2. Hvilke yrker, plikter og oppgaver kan være spesielt belastende eller til og med umulige for meg?
3. Er det mulig å forene karriereveien min med mine spesifikke egenskaper?

Timens mening:

- Forberede studentene til å ta gode yrkes- og utdanningsvalg.
- Støtte utviklingen av interesser og ferdigheter
- Å bli kjent med egne ressurser

Læringsutbytte:

- Kunnskap om faktorene som forårsaker overopphisselse

Materialer og hjelpemidler:

1. A4-ark
2. Penn, fargepenner og fargeblyanter
3. Arbeidsark (Vedlegg 1)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Fremgangsmåte

Læreren introduserer emnet for eleven ved å informere ham/henne om at dette er en oppfølging av forrige time. Læreren spør etter gjenstandene som eleven skulle ta med til klasserommet, og som representerer ulike autonome tilstander. Elevens oppgave er å si noen ord om hver gjenstand, beskrive minner knyttet til den, samt hvilke egenskaper som ligger til grunn for at den ble valgt som symbol for en bestemt tilstand.

Læreren oppfordrer eleven til alltid å ha med seg en gjenstand som representerer en ventral vagal tilstand (følelse av trygghet, relasjoner med andre, følelse av velvære) som en påminnelse om at en slik tilstand finnes, på at en slik tilstand finnes og at han/hun kan finne veien til den.

Øvelse 1.

Basert på et arbeidsark med det personlige profilkartet (forrige klasse, vedlegg 1).

Læreren ber eleven: Fyll ut en del av hver tilstand ved å skrive på arbeidsarket hvordan du føler den, hvordan den er, hvilke lyder den bruker. Hva skjer med kroppen din?

Hva føler du? Hva tenker du? Hva gjør du?

Læreren legger til rette for at eleven kan sette seg inn i en bestemt tilstand ved å lese følgende beskrivelser.

1. Sympatisk nervesystem. Tenk tilbake på en situasjon der du følte at du hadde for mye energi og følte deg ukomfortabel av den grunn. Du hadde inntrykk av at denne energien begynte å overvelde deg, og jo mer av den som kom, jo mer mistet du kontrollen over deg selv. Det sympatiske nervesystemet kan aktiveres når du er under tidspress, blir ignorert, føler deg fortapt eller ansvarlig for for mange ting osv.



2. Dorsal vagal tilstand. Tenk på en situasjon der du har for lite energi til å fungere godt. Selv i et rom fullt av mennesker har du inntrykk av å være adskilt fra dem med tykt glass, du kan se dem, men ikke ta kontakt med dem. Da er det vanskelig å bevare håpet og de positive tankene. Det dorsalgale systemet tar kontroll over kroppen når man føler seg fanget, betydningsfull/ubetydelig, når man føler at man ikke betyr så mye/betyr mye og når man føler seg fremmedgjort.

3. Ventral vagal tilstand. Tenk på en situasjon der du følte at du hadde det ganske bra. Verken utmerket eller perfekt, men rett og slett bra. Verden er trygg nok, og du beveger deg fritt rundt i den. Det ventrale vagale systemet blir aktivt når du tenker på mennesker som er viktige for deg, lytter til musikk, tar egne valg, går en tur i skogen, klapper en hund eller katt eller drikker te med venner.

Når alle de påfølgende delene er fylt ut, ber læreren eleven om å fullføre følgende setning: "Jeg er..." og "Verden er...". Når hele kartet er ferdig, ber læreren eleven om å beskrive hver del.

Øvelse 2.

Kart over utløsende faktorer og glimt (vedlegg 2). Læreren forteller eleven om det andre kartet han/hun skal bruke. Hensikten er å finne ut hva som får elevens autonomitilstand til å endre seg, og å vise at autonomi kan være forutsigbar. Dette kartet gjør det mulig å gi mening til det som skjer med oss i et gitt øyeblikk. Kunnskapen om årsakene til hver tilstand gjør det mulig å forstå mekanismen for å komme inn i og ut av hver tilstand. Det er mulig å svare på følgende spørsmål: "Hvorfor reagerer jeg på denne måten?".

Utløsende faktorer: Dette er faktorer som går utover en optimal stimuleringstilstand. De skaper en følelse av fare, rivalisering, livsfare og aktiverer mobiliserings- eller immobiliseringsresponsen.



Glimt: De roer ned nervesystemet, skaper en følelse av trygghet, aksept og balanse.

Eleven fyller ut det andre kartet på grunnlag av sine egne erfaringer.

Ved å fylle ut kartet oppfordres eleven til å være oppmerksom på hva som skjer i kroppen, i omgivelsene og i relasjonen til andre. Utløserer og glimt er spesifikke hendelser/opplevelser/aktiviteter som får eleven til å bevege seg oppover eller nedover på stigen av autonome tilstander.

Søkene kan initieres av følgende spørsmål: Hva førte meg til dette stedet? Hva fikk meg til å være her?

Konklusjon

Læreren understreker viktigheten av glimt, det vil si alt som får oss til å føle oss vel og trygge i forhold til andre. Læreren oppfordrer til å øve på alt som skaper positive følelser - selv om denne hyggelige opplevelsen er kortvarig, kan den være en kilde til stabile ressurser for organismen.

Referanser

Dana, D. (2020). *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Dana, D. (2021). *Teoria poliwagalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Porges, S.W. (2020). *Teoria poliwagalna*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego..



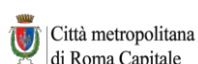
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Vedlegg 1

PERSONLIG PROFILMAPPE

Ventral vaginal	
Trygg	
Sosial	
Sympatisk	
Mobilisering	



This project has been funded with the support from the European Commission. "PRO-MOTION. Sensitive career management" 621
EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IPI-SOC-IN This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held respo
for any use which may be made of the information contained therein.



Kjempe/flykte	Flimmer
Dorsal vagal	Triggere
Immobilisering	Triggere
Kollaps	



Scenario 6.

Spre dine vinger

Område: utvikle evnen til å identifisere de ressursene som trengs for å nå utdannings- og yrkesmessige mål.

Timens varighet: 45 min.

Målgruppe: tenåringer i alderen 15-18

Tips for læreren: timen vil bli viet til planlegging av utdannings- og yrkeskarriere. Med støtte fra læreren skal eleven finne svar på følgende spørsmål:

1. I hvilke yrker kan mine egenskaper som høysensitiv person være til nytte?
2. Hvilke yrker, plikter og oppgaver kan være spesielt belastende eller til og med umulige for meg?
3. Er det mulig å forene karriereveien min med mine spesifikke egenskaper?

Timens mening:

- Forberede studentene til å ta gode yrkes- og utdanningsvalg,
- Å styrke et positivt selvbilde,
- å utvikle evnen til å vurdere seg selv,
- utvikle evnen til å håndtere prioriteringer

Læringsutbytte:

- Kjennskap til ditt potensial, dine ressurser og dine talenter,
- Identifisering av egne ferdigheter,



- Bevissthet om og aksept av begrensninger,
- Forståelse av høysensitivitet i form av sensitivitet som oppfattes som en fordel også på arbeidsmarkedet

Materialer og hjelpemidler

1. A4-ark
2. Penner, fargepenner og fargeblyanter
3. Arbeidsark (Vedlegg 1)



Fremgangsmåte

Læreren starter klassen med å innlede en uformell samtale med følgende spørsmål: Finnes det noe unikt i hver enkelt av oss?

Deretter ber læreren eleven om å reflektere over hvilke egenskaper hos høysensitive mennesker han/hun anser som unike. Hvilke av disse egenskapene har han/hun, og hvilke av dem kan han/hun dra nytte av i fremtiden (på universitetet, på jobben)?

Læreren understreker at de beste studiene/jobbene for høysensitive personer er de som er knyttet til deres medfødte potensial. med deres medfødte potensial. Han/hun minner eleven på at:

- Siden HSP-er stort sett er klar over sine svakheter, stiller de høye krav til seg selv, fortsetter å lære, utvikler sine ferdigheter og sin kompetanse - og søker perfektjon.
- De liker ikke å være inaktive, men viser i stedet at de jobber hardt, er kreative, inspirerer andre og er samvittighetsfulle og nøyaktige.
- De liker å handle som planlagt, og er sjelden impulsive eller uforsiktige. De er tilbakeholdne med å ta en risiko, men hvis de bestemmer seg for å gjøre det, er dette støttet av en tidligere grundig analyse.
- De har god hukommelse.
- De har en analytisk evne. De skaper mulige scenarier og løsninger i tankene før de handler. De samler inn informasjon, er oppmerksomme på detaljer, bearbeider den grundig, kombinerer fakta og bruker denne kunnskapen til å lage bedre forutsigelser for fremtiden.
- De er empiriske. De støtter, trøster og gir alltid råd og støtte i en samtale og gir en hjelpende hånd (noen ganger til og med på egen bekostning). De fornemmer også stemningen mellom mennesker, deres humør og forholdet mellom dem.
- De har perfekt intuisjon.



- De liker ikke å ta feil. De søker perfektjon i alt de gjør. Når de først er i gang med en oppgave, gjør de det av hele sitt hjerte.
- De er gode til å lytte.
- De har estetisk sans.
- De representerer et høyt moralsk nivå. De er følsomme for urettferdighet, regelbrudd, brudd på rettigheter, ulikhet og intoleranse.

Med støtte fra læreren tenker eleven på hvilke studieretninger og yrker høysensitive mennesker kan bruke potensialet sitt på.

Læreren kan foreslå at det var Aron som identifiserte områder der HSP-er gjør det bra. Disse inkluderer undervisning, medisin, jus, kunst, rådgivning og religion. Når man analyserer ulike yrker, er det nyttig å ta hensyn til velkjente yrker som sjåfør, lege, byggmester, sykepleier, arkitekt, advokat, soldat, selger, lærer, fotograf, politimann, mekaniker, psykolog, IT-spesialist, programmerer, musiker, skuespiller osv., samt mindre populære yrker som spøkelsesskribent, tester, geofysiker, prosjektleder, økonomikontrollør, merkevarerjef osv.

Læreren minner om at det også finnes en bakside av medaljen, nemlig høysensitivitet. Noen av egenskapene til høysensitive personer kan gjøre det vanskelig eller til og med umulig å prestere optimalt også på utdannings- og arbeidsområdet.

- Høysensitive mennesker er ofte overfølsomme i sosiale situasjoner.
- De er reservert i sine kontakter. De liker ikke overfladiske relasjoner og småprat.
- De er utsatt for stress, overbelastning og emosjonell utmattelse.
- De har en fysisk og/eller emosjonell følelse av utmattelse etter å ha møtt ulike mennesker når det skjer mye.



- De er trege til å ta beslutninger og misliker endringer og overraskelser. De har vanskelig for å tilpasse seg nye omstendigheter.
- De liker ikke å handle under tidspress og mens de blir overvåket.
- Tåler ikke fiasko og kritikk.

På samme måte som når det gjelder styrkene til høysensitive personer, ber læreren eleven om å reflektere over hvilke yrker, plikter og oppgaver som kan være spesielt belastende eller til og med umulige å utføre for ham eller henne og andre høysensitive personer.

Læreren kan antyde at høysensitive personer sannsynligvis vil ha problemer med å finne seg til rette i alle yrker som er preget av et konstant og høyt stimuleringsnivå, en anspent atmosfære, et høyt arbeidstempo, støy, rivalisering, småprat og voldsomhet

Øvelse 1.

Læreren ber eleven om å huske situasjonen der han/hun oppnådde en suksess, og stiller deretter følgende spørsmål ett etter ett:

1. Kan du fortelle oss om denne situasjonen?
2. Hva følte du? (Hvilke følelser følte du?)
3. Hva måtte du gjøre for å oppnå denne suksessen?
4. Hva hjalp deg?
5. Hva trengte du å øve på?
6. Hva var det vanskeligste?

Læreren oppsummerer øvelsen ved å stille elevene følgende spørsmål: Hva får du vanligvis ros for? Hva er du oftest stolt av?



Læreren spør eleven om han/hun kjenner til begrepet "flyt" og hva han/hun forbinder med det. Han presenterer Mihály Csíkszentmihályi, en amerikansk psykolog av ungarsk opprinnelse, som definerer tilstanden "flyt" (en tilstand av "konsentrasjon, å ha vinger") som en opplevelse av å være helt opptatt av aktiviteten man utfører. Det er sannsynlig at alle har opplevd flyt - en tilstand av konsentrasjon.

Elevens oppgave er å reflektere over om det er en følelse som står ham/henne nær, eller om han/hun er helt opptatt av det han/hun gjør og utnytter sitt fulle potensial, samtidig som han/hun nyter det. Finnes det aktiviteter som tiltrekker deg på en slik måte at du ikke blir sliten eller til og med mister tidsfølelsen? Fortell oss om det.

Øvelse 2 (Hjemmelekse)

I løpet av de neste 7 dagene skal du om kvelden skrive ned på arbeidsarket (vedlegg 1) de aktivitetene du har utført, og markere på en skala fra 0 til 7 hvor mye du likte dem, der 0 betyr at du ikke fant noen glede i dem og 7 betyr at de var morsomme. Notatene du samler inn i løpet av en uke, vil gjøre det mulig for deg å identifisere hvilke typer aktiviteter du liker å gjøre. Tenk over hva som fikk deg til å fordype deg i denne aktiviteten? Hva trenger du for å komme tilbake til denne tilstanden? Kommer du til å kunne bruke disse aktivitetene i din utdannings- og yrkesmessige fremtid? Eller kanskje de vil gi deg en klar beskjed om hvordan du kan utvikle deg og hvilket yrke (gruppe av yrker) som passer for deg?

Når eleven har funnet ut hva han/hun liker å gjøre, er det nyttig å reflektere over hva han/hun ikke liker, og/eller hvilke aktiviteter som er vanskelige for ham/henne og ikke gir de ønskede resultatene.

Hvilke fag synes du det er vanskelig å lære?

Hvilke aktiviteter liker du ikke?



Hva vil du absolutt ikke gjøre i livet?

Sammen reflekterer de over et yrkesområde som eleven ville følt seg komfortabel med.

For å oppsummere innholdet i timen og ha kunnskap om hva eleven er interessert i, hvilket potensial han/hun har, hva han/hun liker å gjøre og hvilke aktiviteter han/hun har problemer med og derfor ikke liker å utføre, kan man forsøke å utarbeide en første plan for faglig utvikling (vedlegg 2).

Konklusjon.

Albert Einstein sa: Alle er genier. Men hvis du bedømmer en fisk ut fra dens evne til å klatre i et tre, vil den leve hele livet i den tro at den er dum.

Referanser

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Csíkzentmihályi M. (2022). *Flow. Stan przepływu*. Wydawnictwo Feeria.

Kania, I. (2010). *Jak towarzyszyć uczniom w rozwoju społeczno-zawodowym. Gry szkoleniowe i scenariusze do pracy z młodzieżą*. Wydawnictwo Difin.



Vedlegg 1

I løpet av de neste 7 dagene skal du om kvelden skrive ned på arbeidsarket (vedlegg 1) de aktivitetene du har utført, og markere på en skala fra 0 til 7 hvor mye du likte dem, der 0 betyr at du ikke fant noen glede i dem og 7 betyr at de var morsomme. Notatene du samler inn i løpet av en uke, vil gjøre det mulig for deg å identifisere hvilke typer aktiviteter du liker å gjøre. Tenk over hva som fikk deg til å fordype deg i denne aktiviteten. Hva trenger du for å komme tilbake til denne tilstanden? Kommer du til å kunne bruke disse aktivitetene i din utdannings- og yrkesmessige fremtid? Eller kanskje de vil gi deg en klar beskjed om hvordan du kan utvikle deg og hvilket yrke (yrkesgruppe) som passer for deg?

DAG I UKA	BESKRIVELSE AV HANDLINGEN	POENG 0-7
MANDAG		
TIRSDAG		
ONSDAG		
TORSDAG		



FREDAG		
LØRDAG		
SØNDAG		



Vedlegg 2

1. Målet ditt: Hva ønsker du å lære i løpet av de neste dagene, månedene, årene? Hvilke ferdigheter/kunnskaper ønsker du å utvikle og tilegne deg?

Dager —

Måneder —

År —

2. Dine tre ressurser (styrker, interesser, ferdigheter, evner) som kan hjelpe deg med å nå målet.
3. Hvilke ressurser mangler du?
4. Skriv opp tre hindringer du ser for å nå målet.
5. Har du noen ideer/metoder for å overvinne hindringene du ser?
6. Hvordan kan du bruke sensitiviteten din nå og i fremtiden for å nå målet?



GRUPPESCENARIER

Scenario 1.

Høy følsomhet, dvs. hva betyr det egentlig?

Område: Forståelse av temperamentsfull følsomhet

Timens varighet: 45 min.

Målgruppe: tenåringer i alderen 15-18

Tips for læreren: Målet med kurset er å gjøre elevene kjent med begrepet HSP (høysensitiv person) og spesifikke (karakteristiske) trekk ved høysensitive personer. Kunnskapen som gis om hvordan høysensitivitet kommer til uttrykk i daglige aktiviteter, gjør det mulig å presentere de ulike dimensjonene på en tilgjengelig måte for unge mennesker, med andre ord å forstå hva høysensitivitet egentlig betyr.

Læreren oppfordrer elevene til å reflektere over om de kjenner seg igjen i de aspektene ved høysensitivitet som presenteres, om de kan finne igjen disse trekkene hos seg selv, hos nære slektninger, bekjente eller partnere. Det må imidlertid understrekes at høysensitive mennesker utgjør rundt 15-20 % av den totale befolkningen, og at det vanligvis er 1-3 høysensitive elever i klasserommet. Et tilsvarende antall kan gjelde personer med moderat sensitivitet. I tillegg kan man anta at alle mennesker av og til er høysensitive - det var pandemitiden, fjernundervisning og sosial isolasjon som avslørte sensitiviteten hos svært mange. Hos de fleste mennesker er derfor et sensitivitetsaspekt merkbart i visse situasjoner. I lys av det ovennevnte er kunnskap om høysensitivitet verdifullt for alle, slik at de kan lære mer om seg selv og forstå egne tanker, følelser og atferd.

Timens mening:

- Å bli kjent med informasjonen om høysensitivitet,



- Å forstå forskjellene mellom mennesker når det gjelder stimulering av nervesystemet,
- Å gi grunnleggende kunnskap om hva som kjennetegner høysensitive mennesker,
- Oppmuntre til dyp selvrefleksjon.

Læringsutbytte:

- Tenåringene kjenner til stimuleringsnivået i nervesystemet og forstår hvordan det påvirker menneskelig atferd;
- Tenåringene forstår at sensorisk sensitivitet verken er en lidelse eller en defekt.
- eller en defekt. De vet at dette er en biologisk betinget egenskap som er forankret i nervesystemet.
- Tenåringene vet at alle mennesker av og til blir overstimulert og overbelastet. De lærer seg selvobservasjon.
- Tenåringene tilegner seg kunnskap om terskelen for optimal stimulering for en HSP og en ikke-HSP.
- Tenåringene ser potensialet i sensitivitet.

Materialer og hjelpemidler:

1. Utprintet kopi av vedlegg 1
2. Utprintet kopi av vedlegg 2
3. Presentasjon



Fremgangsmpte

Del 1

Læreren starter timen med følgende øvelse:

Øvelse 1. (5-10 min)

Læreren ber elevene om å danne grupper på fire. Deres oppgave er fullføre setningene (vedlegg 1) med et hvilket som helst antall definisjoner de kommer på.

Representanten for hver gruppe leser opp setningene som gruppen har fullført. Læreren (eller eleven) skriver opp forslagene på flippoveren/tavlen. Deretter følger en lærerstyrt diskusjon om gjentatte definisjoner av sensitivitet og karakteristiske trekk ved sensitive mennesker.

Del 2

Basert på presentasjonene.

Læreren forklarer at sensorisk prosesseringssensitivitet er en egenskap som refererer til mellommenneskelige forskjeller i miljøfølsomhet. Det er et arvelig temperamentstrekk som er nært knyttet til nervesystemet vårt. Det finnes forskjeller i sensitivitet både i menneske- og dyreverdenen. Det betyr at noen mennesker er mer følsomme enn andre. De som har økt følsomhet for sanseinntrykk, er høysensitive personer (HSP), dvs. personer som reagerer mer intensivt på alt rundt seg, og som er mer oppmerksomme på mange detaljer. Strukturen i nervesystemet til høysensitive personer gjør det for eksempel mulig å se de minste detaljene i omgivelsene.

de minste detaljene i omgivelsene, samt å gjenkjenne andre menneskers humør. Læreren bemerker at det ofte er slitsomt å innhente og analysere store mengder informasjon.

Læreren spør elevene: Hva tror du, hvorfor er det slik?



Læreren introduserer begrepet stimuleringssterskel og forklarer elevene at uansett om mennesker er høysensitive eller ikke, føler de seg best når nervesystemet stimuleres moderat. Mangel på stimulering gjør mennesker sløve, kjedelige og ineffektive. For sterk stimulering gjør mennesker stressende, nervøse og tilbøyelige til å miste kontrollen over seg selv. Det ønskede, såkalte optimale stimuleringsnivået ligger et sted midt imellom.

Læreren spør elevene om de mener at det optimale stimuleringsnivået betyr det samme for alle.

Øvelse 2. (5-10 min)

Læreren deler ut spørsmålskort (vedlegg 2) til elevene og leser opp instruksjonene:

Les spørsmålene nedenfor nøye, og prøv å svare på dem med utgangspunkt i den siste måneden i livet ditt. I parentesene er det ulike eksempler på reaksjoner fra mennesker, som kan være like dine, eller du kan reagere på en helt annen måte. Det finnes ingen gode eller dårlige svar.

Det som betyr noe, er din individuelle opplevelse.

Etter tiden som er brukt på individuelt arbeid, spør læreren om noen vil dele sine tanker. Uansett om noen melder seg frivillig eller om elevene foretrekker å beholde informasjonen for seg selv, bør det understrekes at hensikten med øvelsen først og fremst er å oppmuntre dem til å identifisere situasjoner der vi ikke føler oss vel fordi stimuleringssterskelen vår er overskredet.

For å vende tilbake til høysensitivitet, forklarer læreren elevene at høysensitive har lav stimuleringssterskel, dvs. at de ikke trenger mye for å nå et optimalt nivå. Mens situasjonen for folk flest kan være moderat stimulerende, er den svært stimulerende for høysensitive. På den annen side er det de fleste mennesker opplever som svært stimulerende, uutholdelig for høysensitive. Den høyeste prisen for sensitivitet er derfor en ganske rask overbelastning av nervesystemet. Hver og en av oss har en begrenset evne til å ta imot informasjon og stimuli, og vi opplever overbelastning, overstimulering og overbelastning i det øyeblikket vi overskrider disse grensene. Det er ingen tvil om at høysensitive når dette punktet raskere enn andre.



Høysensitivitet kjennetegnes ved at de er mer oppmerksomme på detaljer, behandler informasjon mer nøyaktig, kobler sammen fakta og bruker denne kunnskapen til å lage bedre prognoser for fremtiden. De høysensitive er også svært oppmerksomme på atmosfæren mellom mennesker, følelsene deres og forholdet mellom dem. Det kan sammenlignes med en gave som gir fordeler, men som samtidig oppleves som en ekstra innsats som man ikke får betalt for.

Oppsummering:

Læreren konkluderer med at høysensitivitet ofte omtales som hypersensitivitet, overfølsomhet, gråtkvalhet, hjelpeløshet i møte med livet, masete, stressutsatthet, sarthet, sjenert, frykt, emosjonalitet, empati (andre begreper som elevene ofte bruker). Læreren understreker imidlertid at noen av disse trekkene samsvarer med visse dimensjoner av høysensitivitet, men at noen av dem oppfattes som skadelige merkelapper.

Uansett om vi er høysensitive eller ikke, er det ingen som liker for mye stimulering. Vi føler det som om ting er utenfor vår kontroll, vi klarer ikke å samle tankene, vi blir slitne, irriterte og lei. Det er viktig å lære seg å gjenkjenne når vi når vårt optimale stimuleringsnivå for å prestere best mulig, og å vite hvordan vi kan opprettholde det.

Risikoer og anbefalinger

På grunn av den store stoffmengden som skal dekkes i løpet av 45 minutter, anbefales det å fortsette med temaet i neste time og/eller dele ut vedlegg 2 til elevene, slik at de kan fylle det ut hjemme og diskutere det i neste time.

Referanser



Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwe dziecko. Jak zrozumieć dziecko i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie?* Wydawnictwo Feeria.

Aron, E.N. (2020). *Naucz się kochać wysoką wrażliwość Ćwiczenia*. Wydawnictwo Feeria

Baryła-Matejczuk, M. (2021). *Wspieranie rozwoju dzieci wysoko wrażliwych*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji. ISBN 978-83-959429-9-0

Jagiellowicz, J., Zarinafsar, S., and Acevedo, B.P. (2020). Health and social outcomes in highly sensitive persons. In B. P. Acevedo (red.). *The Highly Sensitive Brain. Research, Assessment and Treatment of Sensory Processing Sensitivity* (s. 75-107).

Stallard, P. (2021). *Czujesz tak jak myślisz*. Zysk i S-ka.



Vedlegg 1

1. Høysensitivitet er...
2. En høysensitiv person er en som...
3. Hvis følsomhet var et dyr, ville det være...
4. Hvis sensitivitet var en farge, ville det være...
5. Hvis sensitivitet var en blomst, ville det være...
6. Hvis sensitivitet var en film-/tegneseriefigur, ville det være...
7. Hvis sensitivitet var en bok/tegneseriefigur, ville det vært...



Vedlegg 2.

1. Husker du da du følte at det var for mye av det og at det som skjedde både utenfor og inni deg var overveldende?
2. utenfor og inni deg var overveldende. Beskriv det med noen få ord.
3. Under hvilke omstendigheter ble du lei av hyppigheten og/eller intensiteten av de nye stimuliene (smaker, lyder, dufter, bilder, tanker, informasjon, hendelser)? Sett navn på dem.
4. Hvordan reagerte kroppen din da? (svimmelhet, hodepine, kvalningsfølelser, rask hjerterytme, brystmerter, kvalme, trang mage, diaré osv...);
5. Hva tenkte du? (det er for mye, jeg er fortapt, jeg vil vekk herfra, jeg er forvirret...);
6. Hva følte du (jeg føler meg urolig, jeg er overveldet, trøtt, irritert, jeg mister kontrollen over meg selv, jeg kommer til å miste kontrollen om et øyeblikk, jeg kommer til å eksplodere...);



Scenario 2.

Område: Utvidet innsikt

Timens varighet: 45 min.

Målgruppe: tenåringer mellom 15-18

Tips for læreren: Målet med kurset er å øke elevenes bevissthet om høysensitivitet ved å beskrive de fire hovedtrekkene som kjennetegner høysensitive mennesker og som inngår i DOES-akronymet. Ved å presentere og diskutere hver av de fire dimensjonene ved høysensitivitet og vise til hvordan de fungerer i hverdagen, vil det bli lettere å forstå fordelene ved å være høysensitiv. Elevene vil også bli klar over at noen aspekter ved høysensitivitet kan være en byrde eller til og med et hinder i livet.

Det er verdt å understreke at dette er helt naturlig, at mange egenskaper har "to sider av samme sak", og at alt avhenger av omstendighetene man befinner seg i, og om man er klar over sine sterke og svake sider. Læreren oppfordrer elevene til å få en bedre forståelse av hva som kjennetegner høysensitive mennesker, og forsøker å referere til seg selv og til familiemedlemmer, venner og partnere. En slik analyse kan være en anledning til å reflektere over egne tanker, følelser og reaksjoner, som ikke alltid er like forståelige. Kunnskap om årsakene til menneskelig atferd fører til selverkjennelse og aksept.

Timens mening

- Å bli kjent med de fire grunnleggende trekkene til høysensitive (DOES-akronym).
- Stimulere kognitiv nysgjerrighet for å lære om seg selv og andre.
- Å få en bedre forståelse av seg selv og omverdenen.
- Identifisere positive sider ved høysensitivitet og dens potensial.



- Å bygge et positivt bilde av seg selv.

Læringsutbytte:

- Tenåringene kjenner til og forstår hva som kjennetegner høysensitive mennesker;
- Tenåringene forstår at høysensitivitet ikke er en dysfunksjon eller en lidelse;
- Tenåringene gjennomfører selvrefleksjon.
- Tenåringene lærer å akseptere seg selv og forstår at alle har slike egenskaper som kan være ønskelige i noen situasjoner, men som kan være belastende i andre.

Materialer og hjelpemidler:

1. Utprintet kopi av Vedlegg 1
2. Presentasjon



Fremgangsmåte

Del I

Basert på presentasjoner

Læreren introduserer temaet høysensitivitet for elevene ved å gi den viktigste informasjonen om det, og spør deretter elevene hva de kan huske om høysensitivitet.

Deretter oppsummerer læreren kort og minner om at høysensitivitet er en medfødt, arvelig egenskap som forekommer hos ca. 15-30 % av befolkningen. Menn arver denne egenskapen like ofte som kvinner. Siden høysensitive nervesystemer er ganske vanlige og finnes hos mennesker av ulike raser og i populasjoner av andre arter, kan det ikke være en lidelse eller en genetisk feil. Eksistensen av høy sensitivitet er berettiget, noe vi vil prøve å få mer innsikt i.

Læreren forklarer at begrepet høysensitivitet ble introdusert av Elaine Aron. For å forstå hvordan høysensitive mennesker fungerer, må man forstå selve begrepet bedre. Elaine Aron brukte akronymet DOES for å tydeliggjøre de viktigste kjennetegnene ved høysensitive personer. Til hver av bokstavene knyttet hun atferd som indikerer ulike kjennetegn ved høysensitivitet.

D – *depth of processing* (dybde på behandling)

O – *overstimulation* (overstimulering)

E – *emotional reactivity and empathy* (emosjonell reaktivitet og empati)

S – *sensitivity to subtleties* (sensitivitet for nyanser.)

Dybden i bearbeidingen er en tilbøyelighet til å bearbeide informasjonen videre. Høysensitive mennesker ser etter en sammenheng mellom det de oppfatter, opplever i et bestemt øyeblikk, mellom fortiden og alle lignende situasjoner. Høysensitive personer har evnen til å huske og analysere mange detaljer, og legger merke til det som ikke er åpenbart. En



del informasjon og følelser er "forsinket" hos HSP-er, noe som resulterer i mer effektiv læring fra egen erfaring, som gjentatte ganger utsettes for mental behandling. Denne aktiviteten, som kan komme til uttrykk i langsom beslutningstaking, fører til dypere analyser og veloverveide konklusjoner. Den etterfølges også av dype, provoserende spørsmål eller overveielser av mange aspekter ved livet. Dybden på bearbeidingen kommer til uttrykk i egenskaper som oppmerksomhet overfor andre, samvittighetsfull handling og intens opplevelse. Den er også forbundet med mer levende drømmer, en rikere fantasi og en underfundig sans for humor.

På grunn av den enkle stimuleringen, gjenkjennelsen og analysen av så mange detaljer blir HSP-er lettere slitne og overbelastet. HSP-er blir ofte stimulert med insentiver, noe som er ubehagelig. De føler seg dårlige og underpresterer i ulike situasjoner når det skjer mye. De liker ikke å opptre under tidspress mens de blir observert av andre.

Emosjonell reaktivitet og empati. Høysensitive mennesker er gode til å lese andres følelser og er oppmerksomme på deres humør. De kjennetegnes av høy empati og medfølelse, noe som gjør det behagelig å være i deres nære selskap. Høysensitive personer suger til seg andres humør som en svamp. Sensitive menneskers emosjonelle reaktivitet betyr imidlertid at følelsene de opplever, bearbeides mer intensivt og over lengre tid, noe som kan føre til overbelastning. De har også en tendens til å oppleve mer stress. Det er ikke alltid mulig å skille mellom følelser som "absorberes" fra andre, og egne følelser. Følelsesmessig reaktivitet er ikke bare en intensivering av ubehagelige følelser som sinne eller frykt, men også av behagelige følelser.

Sensitivitet for nyanser.. Høysensitive mennesker ser detaljer og finesser. De registrerer nyanser som andre går glipp av. De har ofte en velutviklet estetisk sans, og det å se skjønnhet gjør dem lykkelige.

Læreren spør elevene: Har du noen av de ovennevnte egenskapene, og vil du si noe om det? Eller ser du det hos noen av vennene eller familiemedlemmene dine? Elevene svarer, men når de ikke har lyst til å si noe, lar de refleksjonene være for seg selv.



Øvelse 1. (7-10 min.)

Læreren ber elevene danne grupper på fire og deler deretter ut kort med instruksjoner (vedlegg 1).

instruksjoner (vedlegg 1). Hver gruppe får i oppgave å beskrive to situasjoner i henhold til instruksjonene i vedlegget. En representant for hver gruppe leser opp svarene. Diskusjonen ledes av læreren, og læreren legger særlig vekt på at mange egenskaper har "to sider av medaljen", avhengig av omstendighetene vi befinner oss i, slik tilfellet er med høysensitivitet.

Læreren presenterer en kulturell kontekst for høysensitivitet og påpeker at i noen kulturer, for eksempel i Kina, er sjenerte og sensitive elever blant de mest respekterte og elskede. Det motsatte er Canada. Representanter for ekspansjonistiske kulturer har en tendens til å verdsette mentalt robuste, risikovillige mennesker som er villige til å jobbe i mange timer. Den utbredte streben etter å redusere kostnadene for å øke konkurransekraften gjør at de som er i stand til å jobbe lenge under press, ofte under vanskelige forhold, på mange områder verdsettes høyere.

På den annen side er det mange områder der egenskapene til høysensitive mennesker kan være svært nyttige eller til og med uerstattelige, for eksempel evnen til å oppfatte og unngå feil, samvittighetsfullhet, presise bevegelser, god hukommelse og evne til å lære seg forskjellige ting når anledningen byr seg.

Alle mennesker har noen ferdigheter, evner og talenter som de kan bruke på ulike områder i livet. Mange egenskaper kan på den ene siden være svært nyttige, men på den andre siden kan de forstyrre vårt personlige og profesjonelle liv. Vi har allerede nevnt dette da vi analyserte egenskapene til DOES-akronymet.

Læreren spør elevene: Tenk på en egenskap du har



og som kan betraktes som både en styrke og en svakhet. Eksemplene skrives opp på tavlen eller flippoveren og oppfordrer til fri diskusjon.

Konklusjon

I mange situasjoner er sensitivitet en fordel og kan tjene flere formål.

På den annen side kan det under visse omstendigheter bli en byrde, noe som hindrer gjennomføringen av planene. Dette er helt naturlig.

Det bør understrekes at også personer som ikke har kjennetegnene til en høysensitiv person, er tilbøyelige til å være høysensitive, ettersom det er en egenskap på et visst kontinuum. Høysensitive personer befinner seg bare i en av endene.

Bevissthet om egne egenskaper, også hos høysensitive personer, er det første skrittet mot å fungere bedre på ulike nivåer. Ved å vite hva vi liker, hva vi er gode til, hvordan vi reagerer på ulike situasjoner, hvilke steder og omstendigheter vi trives i, kan vi ta de beste beslutningene for oss, også når det gjelder utdanning og yrke. Samtidig vil denne kunnskapen gjøre det mulig å identifisere områder der vi underpresterer eller ikke finner oss til rette. Kanskje vil vi bestemme oss for at vi ønsker å gjøre en bevisst innsats for å forbedre vår personlige og faglige kompetanse for å kunne nå de målene vi har satt oss. Det er absolutt en måte å oppdage det personlige potensialet på, både for de som er HSP-er og de som fungerer på en typisk måte.

Referanser

Aron, E.N. (2002). *The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When The World Overwhelms Them*. Harmony.

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwe dziecko. Jak zrozumieć dziecko i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie?* Wydawnictwo Feeria.

Aron, E.N. (2020). *Naucz się kochać wysoką wrażliwość Ćwiczenia*. Wydawnictwo Feeria.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Baryła-Matejczuk, M. (2021). *Wspieranie rozwoju dzieci wysoko wrażliwych*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji. ISBN 978-83-959429-9-0



Vedlegg 1

1. Velg en egenskap som kjennetegner høysensitive mennesker, og beskriv en situasjon der den kan være svært nyttig og nødvendig.
2. Tenk litt og beskriv en situasjon der det samme trekket kan være et hinder eller en ulempe.



Scenario 3.

Min emosjonelle kompetanse

Område: Emosjonell kompetanse

Timens varighet: 45 min.

Målgruppe: tenåringer i alderen 15-18

Tips for læreren: Målet med undervisningen er å gjøre ungdommene oppmerksomme på verdien og fordelene ved å oppdage seg selv.

Læreren oppmuntrer elevene til å gjøre en innsats for å utvikle seg selv, og peker på betydningen dette har for deres personlige og profesjonelle liv.

Ved hjelp av en kort test får elevene mulighet til å sjekke om de er høysensitive og på hvilke områder de er det, og det understrekes at alle har sin plass på sensitivitetskontinuumet.

Læreren gjør elevene oppmerksomme på at kunnskap om oss selv er en forutsetning for at vi skal kunne fungere optimalt i verden, bygge gode relasjoner med andre, forfølge våre planer og nå våre mål.

Timens mening:

- Å gjøre studentene kjent med emosjonell intelligens,
- Å fremheve betydningen av emosjonell intelligens i det personlige livet, i utdanningen og i yrkeslivet,
- Oppmuntre ungdommene til å reflektere over sine emosjonelle kompetanser og utviklingsmuligheter.

Læringsutbytte:



- Elevene sjekker selv om de har egenskaper som kjennetegner høysensitive mennesker,
- Elevene er i stand til å identifisere følelsers kognitive funksjoner,
- Elevene forstår begrepet empati og dets rolle i mellommenneskelig kommunikasjon,
- Elevene lærer å akseptere seg selv og forstår at alle har egenskaper som kan være ønskelige i noen situasjoner, mens de i andre kan være et hinder.

Materialer og hjelpemidler:

1. Utprintet kopier av Vedlegg 1
2. A4-ark, penner og fargeblyanter
3. Flipover / Tavle
4. Presentasjon



Fremgangsmåte

Klassen starter med at hver elev fullfører følgende setning: "Jeg føler meg som... i dag"

Læreren minner elevene på at høysensitivitet er en egenskap på et visst kontinuum, og at høysensitive mennesker befinner seg i en av endene. På den annen side er også personer som ikke har egenskapene til en høysensitiv person, tilbøyelige til å være høysensitive.

Eleine Aron har utviklet et verktøy som kan bidra til å identifisere kjennetegnene til høysensitive personer.

Test (7-10 min.)

Læreren spør om elevenes inntrykk av testspørsmålene og det oppnådde resultatet. Det oppmuntrer alle til å reflektere over sin egen sensitivitet og hvordan den manifesterer seg i livet. Læreren spør elevene om noen av trekkene ved sensorisk sensitivitet er overraskende for dem eller om de er klar over dem, f.eks. motvilje mot forandringer, vanskeligheter med å utføre oppgaver når vi blir observert eller er under tidspress, eller om lav smerteterskel kan være et tegn på sensitivitet.

Læreren forklarer etymologien til ordet "emosjonell" - som kommer fra det latinske ordet *emovere* - å bli beveget (følelser setter oss i bevegelse), og ber deretter elevene om å liste opp følelsene sine (f.eks. sinne, glede, kjærlighet, sinne, frustrasjon).

Deretter skriver læreren dem opp på tavlen og forklarer forskjellen mellom emosjoner og følelser, og sier at følelser er mer komplekse og inneholder såkalte grunnfølelser. Det finnes et visst antall følelser vi kan føle, men det finnes ikke noe maksimalt antall følelser.

Følelser kommer hovedsakelig fra den limbiske, eldre delen av hjernen. Følelsene er et resultat av abstrakt tenkning, det vil si en aktivitet som er karakteristisk for hjernebarken (det yngste området i hjernen, som først ble utviklet hos mennesket i løpet av evolusjonen). Følelser er

derfor det neste som kommer etter emosjoner, en respons på følelser som inkluderer det kognitive innholdet.

Hvordan skapes følelser? Det forklarer læreren:

- ✓ Følelser er resultatet av en lang evolusjon som startet hos våre forfedre. Slik oppsto følelsene, som er felles for oss alle. Følelser inneholder informasjon om behovene våre, slik at vi kan oppfylle dem.
- ✓ Ulike hendelser og situasjoner i livet fører til følelser som er spesifikke for hvert enkelt individ.

Følelser kan oppstå som respons på bestemte hendelser eller stimuli som et resultat av læringsprosesser og den enkeltes tilegnelse av erfaringer. Den samme hendelsen kan føre til ingen følelser hos én person, men til en veldig sterk følelse hos en annen. Et steds egenskaper eller andre omstendigheter kan utløse en emosjonell reaksjon. Hvis vi for eksempel en gang ble bitt av en hund, blir vi redder når vi ser eller hører en hund bjeffe.

Læreren spør elevene om de kan komme på andre situasjoner som utløser følelser. De kan ha lært hvordan de skal reagere med sine egne følelser som følge av en spesifikk opplevelse.

Grunnleggende følelser, såkalte kjernefølelser, refererer til en typologi basert på forskning blant mennesker i ulike deler av verden (Europa, Asia, Sør-Amerika, Israel, Ny-Guinea, USA).

Forskeren og psykologen Paul Ekman analyserte den ikke-verbale atferden til mennesker som bor i disse områdene. Basert på resultatene identifiserte han seks grunnleggende følelser som er universelle for mennesker uavhengig av rase, alder, kjønn eller kultur.

Grunnleggende følelser er: glede, frykt, tristhet, sinne, avsky og skam (skyldfølelse).

Hvordan vet vi hva noen føler?

Øvelse 1.

Elevene i grupper på to eller tre får utdelt et kort med én grunnleggende følelse (vedlegg 1).

(vedlegg 1) og får i oppgave å:

1. Skriv ned informasjon som viser at noen opplever en bestemt følelse;
2. Finn ut hvilken funksjon denne følelsen hadde hos det tidlige mennesket;
3. Angi hvilken rolle denne følelsen har i dag, hva den kan fortelle oss om.

Når de fysiologiske korrelatene er listet opp, presenterer hvert team sine beskrivelser for de andre, slik at de kan diskuteres videre.

Oppsummering av øvelsen: Når en person føler en følelse, ledsages den av spesifikke kroppsreaksjoner: svette, skjelving, rødme

i kroppen: svette, skjelving, rødhet, raskere hjerterytme, anspente muskler, magesmerter, svimmelhet samt ansiktsuttrykk, kroppsholdning og stemmeleie. Når vi for eksempel blir sinte, kjenner vi spenning i musklene, rask hjerterytme, rask pust, med andre ord våkner den evolusjonært eldste delen av hjernen og forbereder kroppen på kamp-til-flukt-responsen. Vi gjenkjenner denne følelsen ved å observere at leppene presses sammen, øynene er festet på noe, øyenbrynene er nedadvendte og sammensveisede. Den viktigste funksjonen til sinne er å beskytte våre egne grenser når noen ønsker å overskride dem. Det er også en reaksjon på frustrasjon, skade og urettferdig behandling.

Øvelse 2 (5 min)

Læreren ber elevene dele seg inn i grupper på fire og tenke ut hva de forbinder med begrepet "emosjonell intelligens". Alle ideene kan skrives opp på tavlen.

Når tiden er ute, leser en representant for hver gruppe opp resultatene av gruppearbeidet.



De riktige assosiasjonene skrives opp på tavlen. Det er sannsynlig at mange ideer går igjen, og at alle samarbeider om å velge ut de viktigste definisjonene.

Læreren presenterer en vitenskapelig definisjon av emosjonell intelligens. Begrepet emosjonell intelligens ble lansert av Daniel Goleman på 1990-tallet. Det manifesterer seg i grunnleggende evner som evnen til å gjenkjenne egne følelser (selvbevissthet), følelshåndtering (selvregulering), evnen til å motivere seg selv (motivasjon), gjenkjenning av følelser hos andre, evnen til å oppleve andres følelser og behov (empati, et av de grunnleggende trekkene ved HSP), etablering og opprettholdelse av relasjoner med andre (sosiale ferdigheter). Kort sagt er emosjonell intelligens evnen til å håndtere følelser, noe som kommer til uttrykk i virkelige situasjoner.

På bakgrunn av mange års forskning har Goleman konkludert med at emosjonell kompetanse

er dobbelt så viktig for prestasjoner i arbeidslivet som intelligens og ekspertise. Emosjonell intelligens er viktig for å lykkes på jobben, nesten i alle yrker og stillinger.

Den felles kompetanselinjen går mellom følelser og tenkning. Noen evner, som analytisk resonnering eller slutninger, er rent intellektuelle. I andre tilfeller smelter tenkning sammen med følelser, og det er dette som kalles "emosjonelle evner".

Det hele startet med at man fulgte karrierene til kandidater fra Harvard. Forskningen viste at mektige selskaper ikke ledes av de beste studentene, men av personer med gjennomsnittlig IQ.

Forskningen ble gjennomført i de største amerikanske selskapene med tanke på hvilke egenskaper som kjennetegner de beste medarbeiderne. Bedriftsledere har for eksempel vist seg å være i forkant når det gjelder å håndtere følelsene sine.

To andre psykologer, Peter Salovey og John Mayer, la frem en generell teori om emosjonell intelligens i 1990. De definerte emosjonell intelligens som en evne til å gjenkjenne og regulere



å gjenkjenne og regulere egne og andres følelser, og å bruke følelser til å styre tenkning og handling.

Læreren spør elevene: Hvordan tror dere at emosjonell intelligens i denne betydningen kan utvikles, er det noe vi kan jobbe med? Eller er det kanskje bare noe noen mennesker har, mens andre ikke har det, og vi ikke kan påvirke det?

Ifølge Goleman er emosjonell intelligens ikke en medfødt egenskap. Man kan forbedre evnen til å gjenkjenne, identifisere og kontrollere følelser gjennom hele livet. Dette er svært gode nyheter.

Når vi lærer oss å behandle følelsene våre som et signal, kan vi bedre ivareta behovene våre, kommunisere mer effektivt, bygge mer tilfredsstillende mellommenneskelige relasjoner, planlegge og nå målene våre.

Øvelse 3. (10-15 min)

Elevene blir bedt om å reflektere over hvordan de kan praktisere og utvikle sin emosjonelle kompetanse i hverdagen. Læreren minner om at disse omfatter selvinnsikt, selvregulering, motivasjon, empati og sosiale ferdigheter.

De beste ideene skrives opp på tavlen.

Konklusjon

Emosjonell intelligens påvirker hvordan vi bruker våre kunnskaper og ferdigheter, og spiller derfor en viktig rolle både i privat- og yrkeslivet. Selvbevissthet og selvregulering er svært viktige bestanddeler av emosjonell intelligens (EI). Selvbevisste mennesker vet hvilke følelser de føler og hvorfor de føler dem. De er klar over sammenhengen mellom følelsene deres og det de tenker, gjør og sier, og hvordan følelsene påvirker atferden deres. Det gjør dem i stand til å forstå målene, verdiene og drømmene sine. I stedet for å forstyrre utførelsen av den aktuelle oppgaven, gjør det å kontrollere følelsene det lettere å nå det oppsatte målet.



Hvis en høysensitiv person ikke er klar over hva som kjennetegner ham/henne og hvordan det påvirker hverdagen, vil han/hun ikke være i stand til å forvalte sitt potensial på en klok måte. Dette kan føre til at personen får skadelige merkelapper (gråtkvalt, skamfull, reservert, ute av stand til å takle stress osv.). Det er her emosjonell intelligens kan hjelpe. Noen av elementene i EI er til en viss grad innbakt i selve essensen av høysensitivitet, for eksempel empati, det vil si evnen til å sette seg inn i andres følelser og se situasjonen fra deres ståsted. Det ser ut til at HSP-personers utvikling av selvregulerende ferdigheter, kombinert med en sensitivitet over gjennomsnittet, kan være en indikator på prestasjoner og suksess over gjennomsnittet.

Risiko og anbefalinger

På grunn av den store stoffmengden som skal dekkes i løpet av 45 minutter, anbefales det at emnet fortsetter i neste time og/eller at øvelse 2 gis som hjemmelekse til elevene.

Referanser

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Goleman, D. (1995). *Inteligencja emocjonalna*. Wydawnictwo Media Rodzina.

LeDoux, J. E. (1996/2000). *Mózg emocjonalny*. Media Rodzina.

Łosiak, W. (2008). *Psychologia emocji*. Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.

Lewis, M., Haviland-Jones, J., M. (2005). *Psychologia emocji*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Vedlegg 1

Glede

Sinne

Tristhet

Frykt

Kvelende

Avsky

Følelse av skyld



Scenario 4.

Område: Utvikling av emosjonell kompetanse

Timens varighet: 45 min.

Målgruppe: tenåringer i alderen 15-18

Tips for læreren: Målet med undervisningen er å gjøre elevene oppmerksomme på hvilken rolle følelser spiller i livet deres.

Læreren oppmuntrer elevene til å gjøre en innsats for å lære om følelsenes verden. Som en oppfølging av den forrige timen minner læreren om hvor viktig emosjonell kompetanse er for å komme inn i voksenlivet og på arbeidsmarkedet. Disse ferdighetene gjør det mulig for elevene å oppdage sitt eget potensial på ulike områder i livet, slik at de kan håndtere det og bruke det til å realisere sine planer og drømmer.

Følelser er intern informasjon som definerer vår holdning til verden rundt oss. De er nødvendige for å hjelpe oss med å oppfylle våre behov.

Timens mening:

- Utvikle evnen til å gjenkjenne og sette navn på følelser.
- Å gi informasjon om følelsers innvirkning på menneskelig atferd;
- Å øke elevenes bevissthet om følelsenes rolle i menneskelivet.

Læringsutbytte:

- Elevene kan angi hvilke funksjoner følelser har
- Elevene kan gjenkjenne og sette navn på følelsene sine.



- Elevene forstår hvilken rolle følelser spiller i menneskers liv.
- Elevene lærer å akseptere følelsene sine uten å vurdere dem i form av "gode" og "dårlige" følelser.”

Materialer og hjelpemidler

1. Utskrevet kopier av vedlegg 1 og 2



Fremgangsmåte

Timen starter med at elevene blir bedt om å huske de grunnleggende følelsene som ble diskutert i forrige time. Deretter går de videre til øvelse 1.

Øvelse 1

Elevene deles inn i grupper på 2 eller 3 og får utdelt et arbeidsark med en grunnleggende følelse og et omriss av en menneskekropp. Oppgaven deres er å markere på tegningen hva som får dem selv eller noen andre i deres omgivelser til å føle denne spesifikke følelsen.

Hver gruppe presenterer sine beskrivelser for de andre for videre diskusjon.

Oppsummering av øvelsen: Når en person føler en følelse, ledsages den av spesifikke kroppsreaksjoner som svette, skjelving, rødhet, hjertebank, anspente muskler, magesmerter, svimmelhet, ansiktsuttrykk, kroppsholdning og stemmeleie. Når vi for eksempel blir sinte, kjenner vi muskelspenninger, hjertebank og rask pust, og den evolusjonært sett eldste delen av hjernen våkner og forbereder kroppen på kamp- eller fluktresponsen. Vi gjenkjenner denne følelsen ved å observere at leppene er sammenknepne, øynene festet på noe, øyenbrynene senket og sammensveiset.

Læreren forklarer at det fysiologiske aspektet ved følelser har blitt diskutert. I tillegg finnes det også et kognitivt og atferdsmessig aspekt.

Det kognitive elementet refererer til tanker om oss selv, andre mennesker, livet eller oppgaver som skal utføres (for eksempel: "Jeg er redd for at noe vondt skal skje", "Jeg vil ikke klare det....", "Læreren er ute etter meg!", "Dette er ekkelt", "Jeg kan ikke stole på noen", "Jeg klarer det, jeg klarer det"). Atferdskomponenten er handlinger som utføres automatisk når man opplever en følelse, f.eks. flukt, angrep, tilbaketrekning, unngåelse, avstå fra å utføre aktiviteter. Hver følelse innebærer altså spesifikke tanker, fysiologiske reaksjoner og atferd.



Læreren spør elevene om følelser kan deles inn i gode og dårlige følelser.

Læreren forklaring:

Følelser bør ikke vurderes som gode eller dårlige - hver av dem er nødvendige og har en spesifikk funksjon i menneskelivet. På den annen side kan grunnleggende følelser og deres avledninger deles inn i behagelige (f.eks. lykke eller stolthet) og ubehagelige (f.eks. frykt, sinne, avsky eller skyldfølelse).

Følelser er alltid synlige for den som opplever dem. Selv om de dukker opp mens vi har et forhold til en person, gjenspeiler de oss og våre behov.

Det hender at den samme personen i en lignende situasjon, avhengig av vår nåværende tilstand, vil gjøre oss sinte, noen ganger underholdt eller til og med emosjonelle en annen gang. Samme person, samme handling, ulike reaksjoner. Hvorfor det? Fordi følelser alltid sier noe om oss og om "drivstofftanken" vår er full (behovene mer eller mindre dekket - behagelige følelser, følelse av balanse) eller tom (behovene utsatt, ubehagelige følelser, miste besinnelsen).

Læreren spør elevene: Kan du komme på en situasjon som har skapt ulike/ekstreme følelser hos deg? For å motivere elevene kan læreren eksemplifisere med noen situasjoner fra sitt eget liv.

Hvilke funksjoner har de grunnleggende følelsene våre?

Følelser forteller oss om behovene våre er oppfylt eller ikke.

Sinne indikerer at grensene våre har blitt overskredet eller at vi ikke får det vi ønsker oss. Den gjør oss i stand til å uttrykke skjulte følelser og forsvare vår egen verdi og vårt eget territorium. Tristhet er individets reaksjon på tap av noe viktig eller manglende måloppnåelse. Det som kjennetegner tristhet, er at ansvaret for et slikt tap ikke kan tilskrives andre mennesker eller oss selv - det innebærer usikkerhet, passivitet og selvopptatthet.



Frykt er en reaksjon på en direkte, reell, fysisk trussel (f.eks. overfall, ulykke, katastrofe). Årsaken til frykten er definert og anses ofte som berettiget. Den sender et signal om fare for å mobilisere oss til kamp- eller fluktresponsen.

Lykkefølelse gir informasjon om at behovet vårt er oppfylt og at målet er nådd.

Avsky har som mål å ta oss bort fra en potensiell gift. Den kan også være moralsk når vi avskyr en person som begår forræderi, tyveri eller svindel.

Overraskelse er et signal om at noe vi ikke hadde planlagt, har skjedd.

Øvelse 2 (5 min).

Elevene får utdelt et arbeidsark (vedlegg 2). Oppgaven til hver enkelt er å beskrive de tre følelseskomponentene i forhold til en spesifikk situasjon i livet.

Når alle feltene er fylt ut, kan læreren oppfordre elevene til å reflektere over hvilken funksjon følelsene har i en bestemt situasjon.

Konklusjon

Å gjenkjenne følelser og emosjoner er den mest grunnleggende ferdigheten som må utvikles. Å forstå de følelsene man opplever, både behagelige og ubehagelige, gjør det mulig å bli bedre kjent med seg selv, men hjelper også til å takle dem og uttrykke dem på en kontrollert måte. Bevisstheten om følelser gjør oss i stand til å definere mål og drømmer. En person som kan sette navn på følelsene sine, kan bruke dem til å gjennomføre planene sine.

Et av kjennetegnene ved høysensitive personer er emosjonell reaktivitet. Høysensitive har et spesielt potensial til å dra nytte av positive hendelser og omstendigheter. De sterke reaksjonene deres fokuserer først og fremst på positive følelser, noe som gjør at de setter pris på de hyggelige resultatene av spesifikke handlinger, husker dem og deretter organiserer seg på en slik måte at de får dem tilbake. Dette er en indikasjon for alle på at hvis du virkelig vil ha lyst til å gjøre noe, må du ha de rette følelsesmessige grunnene, og det som motiverer mest, er følelsen av at det vi gjør, virkelig gir mening og kan være nyttig senere i livet.



Referanser

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Aron, E.N. (2020). *Naucz się kochać wysoką wrażliwość Ćwiczenia*. Wydawnictwo Feeria.

Gyorkoe, K., Weigartz, P. (2016). *Zwalcz niepokój. Uspokój umysł i odzyskaj swoje życie*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Łosiak, W. (2008). *Psychologia emocji*. Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.

Stallard, P. (2021). *Czujesz tak jak myślisz*. Zys i S-ka.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Vedlegg 1

Omriss av menneskekroppen + grunnleggende følelser, f.eks. sinne



Vedlegg 2

DET MAGISKE HJULET

Tenk på en situasjon fra forrige måned da du **følte sinne (glede, frykt, avsky, overraskelse, tristhet)**. **Skriv/tegn:**

HVA TENKTE DU?

HVA GJORDE DU?

Hvordan reagerte din kropp på dette?





Scenario 5.

Håndtering av følelser

Område: utvikle ferdigheter i selvregulering

Timens varighet: 45 min.

Målgruppe: tenåringer i alderen 15-18

Tips for læreren: Målet med kurset er å lære tenåringene å kontrollere følelser.

Læreren påpeker at vi må lære mer om følelser, behov og verdier for å forstå hvordan høysensitive mennesker fungerer, med særlig vekt på hvordan de fungerer på utdannings- og yrkesnivå. Dette er grunnleggende aspekter ved ethvert menneskes liv. Derfor er temaene på kursene våre viktige for mennesker som befinner seg på ulike steder på sensitivitetskontinuumet.

Den forrige timen var viet emosjonell intelligens og dens betydning i privat- og yrkeslivet. Det handler først og fremst om evnen til å håndtere egne følelser på riktig måte og til å gjenkjenne andres følelsesmessige tilstander. Emosjonell intelligens er et viktig tegn for å bygge relasjoner med andre og for å styre mot de målene man har satt seg.

Mennesker kan utvikle sin emosjonelle kompetanse gjennom hele livet. Å lære seg å håndtere følelser, som er kjernen i emosjonell intelligens, er trening i å forme den emosjonelle sfæren mot modenhet.

Timens mening:

- Å utvikle ferdigheter i følelseshåndtering;
- Å bli bevisst på mangfoldet og rikdommen i følelsene våre,
- Å forstå våre egne og andres følelsesmessige tilstander,



- Å fremme emosjonell og sosial utvikling,
- Å forstå betydningen av empati,
- Å bli kjent med begrepet aktiv lytting.

Læringsutbytte:

- Elevene forstår hvilken rolle følelser spiller i livet;
- Elevene lærer å håndtere følelser;
- Elevene lærer å akseptere følelsene sine;
- Elevene forstår betydningen av empati og hvor viktig det er i mellommenneskelige relasjoner;
- Elevene vet hvordan de skal lytte til andre.

Materialer og hjelpemidler:

1. Uskrift av Vedlegg 1 og 2
2. A4-ark
3. Highlighters og fargepenner



Fremgangsmåte

Læreren gjør elevene oppmerksomme på at det å gjenkjenne og sette navn på følelsene sine ikke er ensbetydende med evnen til å håndtere dem. Å være klar over hva vi føler i en gitt situasjon og sette navn på følelsene våre er ikke nok til å ta kontroll over dem. Det er en grunnleggende forskjell på å være i dårlig humør og å håndtere det på en konstruktiv måte. Å bare si at "jeg er i dårlig humør i dag" fører ikke til at man gjør noe for å endre humøret.

Følelsesmessig selvkontroll må ikke forveksles med overdreven kontroll over oss selv og tilbakeholdelse av følelser. Det kan gå ut over vår fysiske og psykiske helse. For å kunne håndtere følelsene våre er det viktig å gi oss selv samtykke til en bestemt følelse, gi den et navn og anerkjenne den. Når vi har akseptert at følelsene våre er noe naturlig, at de dukker opp av en bestemt grunn og er nødvendige, kan vi bestemme hva vi skal gjøre med dem.

Svært ofte blir ubehagelige følelser behandlet som fiender, som om de ønsker å true oss. På det tidspunktet ønsker vi at de skal kastes bort, skjule dem. Vi finner forskjellige måter å fornekte følelsene på, unngå dem, ikke konfrontere dem. Men slike uønskede og uhørte følelser vil til slutt bli hørt likevel, ofte på en ukontrollert måte.

Følelsesmessig modne mennesker er i stand til å se dypt inn i seg selv og ofte spørre seg selv hva de føler i et bestemt øyeblikk.

Øvelse 1. (5-7 min)

Elevene får utdelt arbeidsark (vedlegg 1). Deres oppgave er å svare på

alle spørsmålene på arket. Læreren informerer elevene om at de ikke trenger å dele svarene sine foran hele klassen.



Læreren stiller elevene følgende spørsmål: Var oppgaven vanskelig? Hender det ofte at du stiller deg selv slike spørsmål? Hvilke av dem syntes du var vanskeligst, og hvilke av dem fikk du raskt svar på? Har du noen refleksjoner om denne øvelsen? Kan den brukes til noe?

Læreren avslutter med å si at selv om følelser er like naturlige som å puste, er vi ikke alltid klar over dem. Når vi begynner å tenke på dem, innser vi at vi ikke har tilstrekkelig kunnskap om dem.

Et av kjennetegnene ved høysensitive personer, som henger sammen med dybden i bearbeidingen, er økt aktivitet i det såkalte bevissthetssenteret. Høysensitive personer er mer oppmerksomme på hva som skjer inni dem, og er bedre til å organisere informasjon om sine indre tilstander og følelser. De er bedre kjent med følelsesverdenen, men det betyr ikke at de er i stand til å håndtere den bedre. Å kontrollere følelser er derfor en ferdighet som må utvikles uavhengig av følsomhetsnivået.

Det er ikke bare evnen til å gjenkjenne egne følelser som er viktig. Evnen til å gjenkjenne følelser hos andre er like viktig. Kombinert med medfølelse kalles det empati. Som vi vet fra forrige kurs, er empati en av de unike egenskapene til høysensitive mennesker. Som ingen andre er høysensitive i stand til å føle og forstå andre menneskers situasjon. Empati er å fornemme andres følelser og synspunkter og vise aktiv interesse for deres bekymringer, bekymringer og engstelser, inkludert evnen til å lytte.

Øvelse 2.

Læreren informerer elevene: "Forestill deg at klassen vår er delt i to, på høyre side er det VREDE og på venstre side er det FRED (læreren fester arkene med de aktuelle følelsene på et synlig sted)".

Læreren forteller elevene at han/hun vil lese opp beskrivelsene av de ulike situasjonene, mens deres oppgave er å plassere seg i den delen av klassen som best beskriver deres reaksjon på hendelsen.

Læreren leser (vedlegg 2)

Læreren oppsummerer øvelsen. Nøkkelen til å forstå andre menneskers følelsesliv er god kunnskap om våre egne følelser og bevissthet om at hvordan vi oppfatter virkeligheten, hvordan vi reagerer og hva vi føler, påvirkes av mange faktorer. Empati gjør oss i stand til å forstå og akseptere andre som er svært forskjellige fra oss. Hvis vi er i samme situasjon, kan vi reagere på helt forskjellige måter.

En empatisk person kan også lytte. Aktiv lytting er en ferdighet som er avgjørende for å bygge gode relasjoner mellom mennesker. Læreren spør elevene hvordan en idealelev bør oppføre seg. (Ideene skrives opp på tavlen).

Læreren kommer med ytterligere kommentarer. En god lytter er fysisk orientert i forhold til den som snakker, holder øyekontakt og gjør ikke bevegelser som bryter konsentrasjonen, for eksempel ved å kaste et blikk på telefonskjermen. Lytteren behandler foredragsholderen med respekt, avbryter ikke foredragsholderens tale, avslutter ikke setningene hans eller hennes og forstyrrer ikke foredragsholderens fortellinger. Lytteren prøver å sjekke om han eller hun forstår taleren godt. Ved lengre taler eller taler om vanskelige emner kan man bruke såkalt parafrase, dvs. rekonstruere det taleren nettopp sa med egne ord.

Øvelse 3 (5 min)

Læreren lar elevene velge par slik at de kan føle seg frie i sitt selskap, og informerer dem deretter om at øvelsen vil foregå uten ord. En person i hvert par skal være en person som står foran speilet, og den andre skal være speilbildet. I ett minutt skal personen som står foran speilet gjøre bevegelser, mens den andre - "speilet" - skal gjenta dem, ikke med en gang, men med forsinkelse. Elevene ser hverandre i øynene hele tiden.

Læreren spør om elevenes observasjoner.

Læreren konkluderer. Svært ofte er det vanskelig for oss å vente til noen er ferdig med å snakke. Vi har en tendens til å avbryte, øke tempoet og ikke være oppmerksomme. I likhet med de andre



komponentene i emosjonell intelligens kan oppmerksom lytting øves opp. En av de grunnleggende intensjonene som bør lede oss, er å lytte til andre på samme måte som vi selv ønsker å bli lyttet til.

Konklusjon

Følelser i livene våre er som trafikklys, bare litt mer sofistikerte i strukturen. Hver følelse er "for noe", hver av dem betyr noe og forteller oss noe. Noen av dem ber oss om å stoppe helt opp, andre om å forberede oss, og andre igjen forteller oss: "Kom igjen, nå gjelder det, gjør det nå". Alle følelser lærer oss noe om oss selv, om andre mennesker og om livet vårt. Å håndtere følelser begynner med å gjenkjenne, navngi og akseptere følelsene våre og forstå hvilken rolle de spiller i livet vårt. Hva er ikke håndtering av følelser?

Håndtering av følelser er ikke:

- fornekte følelser og deres eksistens,
- å late som om vi ikke føler noe eller at det ikke finnes følelser,
- å holde tilbake eller skjule følelser, f.eks. under en smilende maske,
- å roe ned med rusmidler eller risikofylt atferd,
- slippe ut følelser i form av aggresjon, kritikk, hat, sårhet;
- flykte ved å være for fokusert på oppgaver, utvise en økt følelse av kontroll og perfeksjonisme.

Spørsmålet om emosjonell intelligens blir stadig mer aktuelt i forbindelse med arbeidsmarkedet og for å oppnå profesjonell suksess. Mennesker drives hovedsakelig av følelser når de tar beslutninger, så evnen til å bruke dem riktig er uvurderlig, spesielt i et profesjonelt miljø.



Risiko og anbefalinger

* Gruppen på dette stadiet bør allerede være dannet på grunnlag av gjensidig tillit - vi er forsiktige hvis gruppedynamikken er annerledes; det er en risiko for å bli ledd av, funnet skyldig i noe, gjort narr av...

På grunn av den store mengden materiale som skal gjennomgås i løpet av 45 minutter, anbefales det å fortsette med temaet i neste time. I tillegg kan øvelse 1 (vedlegg 1) utelates og gis til elevene som hjemmelekse ved å dele ut spørsmålskortet på slutten av timen.

Referanser

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Goleman, D. (1995). *Inteligencja emocjonalna*. Wydawnictwo Media Rodzina.

Kud, M., Skolimowska, K. (2018). *Wychowanie do osobistego rozwoju cz. 1, cz. 2*. Wydawnictwo Difin.

Łosiak, W. (2008). *Psychologia emocji*. Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.



Vedlegg 1

- Hvor ofte spør du deg selv hva du føler?
- I hvilke situasjoner gjør du det oftest?
- Hvilke følelser er det mest sannsynlig at du oppdager?
- Kan du deretter finne årsakene til dem?
- Hva er favorittfølelsen din?
- Hvilken følelse aksepterer du oftest ikke?
- Hvilke følelser er det mest sannsynlig at du opplever?
- Hvilke følelser håndterer du best?
- Hvilke følelser takler du dårligst?
- Hvilke følelser skjuler du oftest for omgivelsene?



Vedlegg 2

1. Noen går foran deg i køen.
2. Et familiemedlem spiser det siste godteriet du ønsket deg.
3. Kollegaen kopierer svarene fra prøven din.
4. Kollegaen begynner å date gutten du liker.
5. Foreldrene sjekker telefonen din.
6. Kollegene er ikke på talefot med deg lenger, og du vet ikke hvorfor.
7. Du løper til butikken for å kjøpe en lader og ser at den ansatte stenger butikken.
8. Du reiser på bussen med hodetelefonene på, og plutselig er det noen som tar på deg.
9. Du kommer hjem fra skolen for å få fred og ro, og moren din gir deg en liste over oppgaver som skal gjøres i løpet av ettermiddagen.
10. Du sover godt på lørdagen, og plutselig begynner naboen å pusse opp.
11. Du kommer hjem fra skolen, og plutselig er foreldrenes første spørsmål: "Hvordan var det på skolen?".
12. Du har time, hører ringeklokken og læreren sier: "Det er til læreren: Klokken er til læreren.
13. Du forteller noen om noe som er viktig for deg, stiller et spørsmål og personen sier: "Unnskyld, hva sa du?".
14. Du kjøper en ny genser, kommer på skolen neste dag, og klassekameraten din har akkurat den samme genseren.



Scenario 6.

Jeg vet hva jeg føler og hva jeg behøver

Område: trenger bevissthet og forståelse

Timens varighet: 45 min.

Målgruppe : tenåringer i alderen 15-18

Tips for læreren: Målet med timen er å utvikle bevissthet om egne behov og deres innvirkning på livet.

Læreren minner om at følelshåndtering er evnen til å gjenkjenne egne og andres følelser, samt evnen til å reagere hensiktsmessig på ulike følelser.

Empati, det vil si evnen til å sette seg inn i hvordan andre mennesker lever og føler, er også viktig for å bygge et tilfredsstillende forhold mellom mennesker. Empati gjør det mulig å forstå og akseptere andre som er forskjellige fra oss selv.

Et nødvendig aspekt ved vår emosjonelle kompetanse er også vår selvbevissthet, dvs. evnen til å kjenne oss selv, våre sterke og svake sider, hva vi liker og hva vi ikke liker. I prosessen med å oppdage oss selv må vi finne frem til behovene våre. Behovene er hjørnesteinen i all menneskelig handling og den grunnleggende drivkraften - all menneskelig atferd har til hensikt å tilfredsstille behov.

Timens mening:

- Å forstå hvilken rolle behovene spiller i menneskers liv
- Identifisere sammenhengen mellom behov - følelser - handling.
- Utvikle evnen til å identifisere egne behov.



- Å lære sensitivitet overfor egne og andres behov.

Læringsutbytte

- Studentene blir kjent med behovshierarkiet;
- Elevene forstår hvilken rolle behovene spiller i menneskelivet;
- Elevene er i stand til å gjenkjenne sine egne behov;
- Elevene snakker om sine egne behov,
- Elevene forstår andres behov,
- Elevene bruker kunnskap om behov til å oppdage seg selv og til å nå sine mål.

Materialer og hjelpemidler

1. Utskrift av Vedlegg 1 og 2
2. A4-ark
3. Highlightertusjer og fargepenner



Fremgangsmåte

Læreren forteller elevene at alle følelser inneholder informasjon om hva som er viktig for oss. Det er følelsene som signaliserer om behovene våre er dekket, og i så fall får vi behagelige følelser, og når vi har utsatt eller neglisjert dem, får vi ubehagelige følelser.

Den mest kjente klassifiseringen av behov er den såkalte Abraham Maslovs behovspyramide.

Nederst i pyramiden finner vi de mest grunnleggende fysiologiske behovene, som mat, søvn, vann og varme. Trygghetsbehovene ligger litt høyere, f.eks. frihet fra angst og frykt, ly, stabilitet. Behovet for kjærlighet og tilhørighet ligger enda høyere, f.eks. følelsen av å være et familiemedlem, å ha en venn, å bli akseptert. Like over ligger behovet for selvfølelse, f.eks. å bli respektert av andre, å ha respekt for seg selv, selvstendighet. Behovet for selvrealisering, dvs. selvaksept, aksept fra andre og utfoldelse av egne evner, ligger høyt i hierarkiet. Øverst i hierarkiet finnes det høyt rangerte behov som går utover individets personlige behov, for eksempel søken etter rettferdighet, tro og fred. Ifølge Abraham Maslow er det først når et individ har dekket behovene på lavere nivåer (f.eks. søvn, mat), at det kan bevege seg til høyere nivåer og dekke behovene i de neste etasjene. Det er ikke mulig å reversere dette hierarkiet, med unntak av heroiske situasjoner som å gi liv til et elsket hjemland eller en person.

Læreren stiller elevene følgende spørsmål: Etter din mening, hvilke av behovene er de viktigste? Er det mulig å verdsette dem, eller kan man se bort fra dem på bekostning av andre? Hvilke av de vanligste behovene oppfyller du?

Læreren oppsummerer diskusjonen ved å si at alle behov er viktige. Oppfyllelsen av noen av dem avgjør muligheten for å oppfylle de andre. Svært ofte forsømmer vi de grunnleggende behovene våre, for eksempel behovet for søvn eller hvile, og så blir vi overrasket over at vi ikke kan lære noe eller at forholdet til andre ikke fungerer bra. Ved første øyekast ser vi kanskje ikke sammenhengen. Men hvis vi i tråd med Maslows teori ser nærmere på behovene våre, ser vi at



mangel på disse grunnleggende behovene kan hindre oss i å fungere optimalt på andre områder i livet.

Spesielt høysensitive mennesker bør hele tiden være oppmerksomme på om deres utilfredsstilte grunnleggende behov ikke bidrar til overstimulering. Som vi vet, har høysensitive mennesker lett for å overskride stimuleringsterskelen. Når ubehagelige følelser oppstår, eller når vi ikke klarer å utføre en oppgave i henhold til våre egne forventninger, bør vi spørre oss selv: "Har jeg lyst til å spise noe?", "Har jeg sovet godt?", "Er jeg for varm eller for kald?", "Føler jeg meg utsatt?" eller "Er jeg overbelastet av andres følelser?".

Behovene er kilden til følelsene våre. Manglende behovstilfredsstillelse kommer til uttrykk gjennom følelser. Når vi føler frykt, sinne, glede eller tristhet, er det absolutt et av behovene som bør stå i sentrum for vår bekymring. Du trenger bare å lære deg å gjenkjenne dem.

Læreren deler ut papirark og penner til elevene.

Deretter informerer læreren elevene om at følgende spørsmål kan hjelpe oss med å identifisere behov:

Hvis jeg føler det jeg føler nå - hva mangler jeg?

Hvis jeg føler nå hva jeg føler - hva har jeg for mye av?

Hvis jeg føler det jeg føler nå - hva har jeg nok av?

Hvis jeg føler nå hva jeg føler - hva savner jeg?

Hvis jeg føler det jeg føler nå - hva bør jeg ta vare på?

Læreren gir elevene et øyeblikk til å prøve å svare på spørsmålene ovenfor. I den forbindelse leser læreren sakte opp hvert av spørsmålene igjen.

Deretter spør læreren elevene: "Hva syntes du var vanskeligst i denne øvelsen?".



Læreren forklarer hva behov er. Behov er ikke noe utenfor oss, verken objekter eller ting, de er ikke materielle ting. For å finne behovene dine må du se inn i deg selv. Behovene er indre. Et utilfredsstilt behov er en kilde til ubehagelige følelser og fører til uønsket atferd. Når vi lærer å identifisere behovene våre, uttrykke dem på riktig måte og oppfatte andre menneskers atferd ut fra deres behov, vil vi få et bedre liv.

Øvelse 1.

Læreren deler ut arbeidsarkene (vedlegg 1) til elevene og ber dem velge ut to følelser og fylle ut hver kolonne. På baksiden av kortet er det en liste over behov de kan bruke. Dette kortet er en utmerket øvelse i å identifisere egne behov. Som hjemmelekt kan elevene fylle ut tabellen med andre følelser. Et interessant forslag er å invitere familiemedlemmer (foreldre, søsken) og venner til å fylle ut tabellen. Det kan være veldig interessant å dele sine egne refleksjoner.

Læreren spør elevene om de på bakgrunn av det som har blitt diskutert, kan identifisere behov som kan være spesielt viktige for høysensitive personer, eller om de kommer til å tenke på noen andre utenfor listen.

Alle ideene skrives opp på tavlen for videre diskusjon.

Læreren påpeker hvilken rolle behovene spiller i mellommenneskelig kommunikasjon. Evnen til å gjenkjenne behov er også grunnlaget for å ha et godt forhold til andre, både på det personlige og profesjonelle plan. Det andre sier og gjør er ikke årsaken til følelsene våre. Å ta ansvar for egne følelser ved å anerkjenne egne behov og nekte å gi andre skylden for at forventningene våre ikke innfris, forebygger mange unødvendige konflikter. Å snakke om følelser og behov og lytte til andre på denne måten bidrar til å skape en dialog som gjør det mulig for deltakerne å møtes.

Kommunikasjon basert på respekt og forståelse er kommunikasjon der begge parter følger følgende prinsipper:



1. Vær alltid forberedt på at noen ikke er enig i løsningen du foreslår.
2. Hvis målet ditt er å få den andre til å oppføre seg slik du forventer, bryter du reglene for effektiv kommunikasjon. Tanken er å søke kompromisser og felles løsninger.
3. Tenk over hva du forventer. Svar på spørsmålene: Hva kan den andre føle i denne situasjonen? Hva kan den andre tenke? Tenk over om løsningen du foreslår, er gjennomførbar for noen, og om den også fungerer bra for ham/henne.
4. Prøv å unngå følgende setninger: "du må....., jeg vil at du skal..., du bør..., jeg fortjener at du.... , jeg krever at du skal.... Prøv i stedet å bruke følgende: "Kan du.... Hva synes du om en slik løsning, Hva mener du om , Er det mulig at du.....?"

Øvelse 2

Læreren ber elevene sitere de mest irriterende meningene de ofte hører, uttrykt av:

1. Foreldre
2. Lærere
3. Jevnaldrende
4. familiemedlemmer
5. Andre personer i omgivelsene.

Ideene skrives opp på tavlen.

Læreren ber elevene telle fra 1 til 5, og så setter alle elevene med nummer 1 seg sammen. 1 setter seg sammen, med nummer 2 setter seg sammen... osv. Hver gruppe får i oppgave å velge én setning (gruppe 1 velger foreldrenes setning, gruppe 2 velger lærernes setning, osv.) Hver gruppe skal gjette hvilke behov som ligger bak ordene som personen sier.

Læreren spør elevene om et forsøk på å forstå en annen person ut fra vedkommendes behov endrer noe. Hvordan kan dette påvirke relasjonene og kommunikasjonen vår? Kan din



bevissthet hjelpe høysensitive mennesker til å akseptere seg selv? På den annen side, vil kunnskap om de spesifikke behovene til høysensitive personer gjøre at de blir bedre forstått av omgivelsene og ikke blir satt i bås?

Læreren minner om hvilke merkelapper som ofte settes på høysensitive personer: sutrete, glemsom, elendig, overfølsom, redd, reservert, filosof ... Elevene ramser opp assosiasjonene sine.

Hvert av disse begrepene viser til høysensitive menneskers atferd basert på deres behov. Hvis man anerkjenner disse behovene og tar vare på dem, vil det bidra til å holde balansen og ikke overskride terskelen for opphisselse ved at følelsene eskalerer når behovene ikke blir lyttet til eller ignorert.

Konklusjon.

Behovene gir oss alltid informasjon om hva som er viktig for oss nå. De uoppfylte behovene forsvinner ikke. Hvis de skyves til side og ignoreres, er de en kilde til ubehagelige følelser og vil komme til syne på en stadig vanskeligere og mindre kontrollert måte. Det kan dreie seg om alt fra liten irritasjon til sterkt sinne, fra lett angst til stor frykt, fra litt dårlig humør til stor tristhet, fra lett tretthet til et anfall av sinne. Du må lytte til behovene dine og følelsene de signaliserer, slik at du kan utvikle deg ved bevisst å oppfylle dem, samtidig som du respekterer andres behov.

Det individuelle behovshierarkiet hos hver enkelt person kan være forskjellig, hva folk mangler avhenger av mange faktorer. Dessuten er behovene våre i stadig endring, så pyramiden vår bygges stadig om. Pyramiden har imidlertid et fast fundament - fysiologiske behov, sikkerhetsbehov og høyere etasjer som vi må huske på.



Risiko og anbefalinger

Øvelse 1 og vedlegget til denne kan gis som hjemmelekse til elevene. Læreren oppfordrer elevene til å be sine slektninger om å utføre oppgaven.

Referanser

Leu, L. (2022). *Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia*. Czarna Owca.

Maslow, A. (2014). *Motywacja i osobowość*. Wydawnictwo Naukowe PWN

Maslow, A. (2017). *A Theory of Human Motivation*. Wwww.Bnpublishing.Com

Rosenberg, M. B., Markocka-Pepol, M. (2016). *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*. Czarna Owca.

Rosenberg, M. B. (2022). *W świecie Porozumienia bez Przemocy*. Czarna Owca.



Vedlegg 1

Sinne, glede, tristhet, overraskelse, frykt, skam, følelse av skyld			
JEG FØLER NÅR...	DA TENKER JEG.....	DA GJØR JEG...	DA TRENGER JEG...
Eks.. sinne Mine foreldre forbyr meg å komme sent hjem	at de behandler meg som et barn - de respekterer meg ikke og stoler ikke på meg.	Jeg diskuterer med dem	Å bli forstått, hørt, få oppmerksomhet, tillit, frihet og rom.



--	--	--	--

Liste med behov av Marshall Rosenberg

Fysiske behov · Luft · Mat · Vann · Ly · Bevegelse · Rekreasjon · Søvn · Uttrykke seksualitet · Berøring
· Fysisk trygghet

Samspill med seg selv · Autentisitet · Utfordringer · Læring · Klarhet · Bevissthet · Kompetanse · Kreativitet · Integritet · Selvutvikling/vekst · Selvutfoldelse · Selvfølelse · Selvaksept · Selvrespekt · Prestasjoner · Privatliv · Fornuft · Følelse av handlekraft og innflytelse på livet · Helheten · Samhold · Utvikling · Stimulering/spenning · Tillit · Feiring av oppfylte behov, drømmer, planer og gråt over de uoppfylte · Målsettinger

Livsglede · Moro · Humor · Lykke · Letthet · Eventyr · Mangfold/variasjon · Inspirasjon · Enkelhet · Fysisk/følelsesmessig velvære · Komfort · Håp

Autonomi · å velge sine egne planer, mål, drømmer og verdier · å velge sin egen måte å oppnå dem på · frihet · rom · spontanitet · uavhengighet

Relasjon til andre mennesker · Bidra til å berike livet · Tilbakemelding på om aktivitetene våre har bidratt til å berike livet · Tilhørighet · Støtte · Fellesskap · Kontakt med andre · Selskap · Nærhet · Dele opp- og nedturer, talenter og evner · Bånd · Oppmerksomhet/få oppmerksomhet · Følelsesmessig trygghet · Oppriktighet · Empati · Gjensidig avhengighet · Like muligheter · Å bli sett · Forståelse og å bli forstått · Tillit · Varme · Trøst · Intim kjærighet · Samarbeidskraft · Samarbeid av · Mutualitet

Forholdet til verden · Skjønnhet · Kontakt med naturen · Harmoni · Orden · Samhold · Fred



Scenario 7.

Hvem er jeg? Mine oppgaver og mål

Område: planlegging av personlig utvikling

Timens varighet: 45 min.

Målgruppe: tenåringer i alderen 15-18

Tips for læreren: Målet med undervisningen er å gjøre elevene bevisste på hvilke utviklingsoppgaver de står overfor, og å utvikle ferdigheter som kan bidra til å løse dem.

Hver periode i livet er knyttet til spesifikke utviklingsoppgaver. Å oppnå disse målene og oppgavene er på en måte en forberedelse til voksenlivet. Utviklingsoppgavene i ungdomstiden er som følger:

1. Få erfaring med fysisk modenhet, inkludert seksuell modenhet;
2. Utvikle sin egen individualitet;
3. Utforming av sosiale forpliktelser;
4. Oppnåelse av selvstendighet;
5. Vokse ut av egosentrismen;
6. Reorganisering av verdisystemet

Timens mening:

- Å introdusere problemstillinger knyttet til utviklingsoppgaver og mål for ungdomstiden.
- Øke bevisstheten om fordelene ved en vellykket gjennomføring av disse.
- Identifisere verktøy som bidrar til å utvikle individualitet
- Oppmuntre til selvrefleksjon, selvoppdagelse og selvutvikling.



Læringsutbytte:

- Elevene lærer om oppgavene de står overfor når det gjelder utvikling.
- Elevene blir oppmerksomme på utfordringene i ungdomsårene.
- Elevene øker motivasjonen for egenutvikling
- Elevene utvikler mellommenneskelige ferdigheter

Materialer og hjelpemidler:

1. Printet kopi av Vedlegg 1(Oppnåelse av målene)
2. A4-ark
3. Fargeblyanter, blyanter og fargepenner
4. En pose med ca. 30 ulike ting



Fremgangsmåte

Læreren introduserer temaet utviklingsoppgaver i ungdomsårene for elevene. Hver livsfase er knyttet til spesifikke utviklingsoppgaver. Å utføre dem er på en eller annen måte en forberedelse til å oppnå suksess i voksen alder.

Utviklingsoppgaver kombinerer samfunnets krav med individets behov, interesser og mål.

Læreren lister opp utviklingsoppgavene i ungdomsårene og understreker at de alle er like viktige. På grunn av temaet i klassen vår vil vi imidlertid fokusere på å utvikle individualisme ved å prøve å svare på spørsmålet "Hvem er jeg og hvem vil jeg være?".

For å oppnå utviklingsmål og -oppgaver må man utvikle visse livsferdigheter, for eksempel å etablere mellommenneskelige relasjoner, ta valg, ta beslutninger, håndtere ulike vanskeligheter og forfølge interesser.

Øvelse 1. (10 min)

Læreren går gjennom klassen med en pose som inneholder forskjellige små gjenstander. Hver elev trekker en bestemt ting fra posen og skal fullføre setningen: "Jeg liker (navnet på gjenstanden han/hun trakk) fordi...".

Læreren spør elevene om inntrykkene deres fra aktiviteten. Sammen vurderer de om noen av begrepene de har brukt, er forbundet med høy grad av sensitivitet.

Læreren spør elevene hva de mener er den største utfordringen i ungdomstiden. Kan ferdighetene vi diskuterte i forrige time hjelpe deg med å håndtere vanskelighetene i ungdomstiden (håndtering av følelser, identifisering av behov, empati, tilfredsstillende relasjoner, kommunikasjon basert på respekt og forståelse)?

For å kunne gjøre et forsøk på å svare på spørsmålet: "Hvem er jeg?", må du kjenne deg selv godt.



Øvelse 2. (10 min)

Læreren ber elevene tegne omrisset av selvportrettet sitt midt på siden. Deretter får elevene i oppgave å dele siden i to og tegne en jevn linje langs siden.

Instruksjon:

På venstre side skriver du ned egenskaper og atferd som svarer på spørsmålet: Hvem er jeg?

På høyre side skriver du ned egenskapene og atferden som svarer på spørsmålet: Hva vil jeg gjerne være?

Læreren ber elevene velge den egenskapen/atferden fra høyre side av tegningen som de synes er viktigst for øyeblikket.

Følgende setning skrives på tavlen:

Jeg kunne vært.....,

hvis jeg var/var i stand til å.....

Elevene arbeider i par. Mens de fyller ut første del av setningen med den valgte egenskapen/atferden, jobber de sammen for å finne svar på hvilke ferdigheter som kan være nyttige for å oppnå endring.

Det er absolutt ikke lett å finne ut nøyaktig hvem vi ønsker å være, og enda vanskeligere å finne verktøyene som kan hjelpe oss med å oppnå det. Mange av vanskelighetene du møter i livet, oppstår fordi du ikke vet nøyaktig hvor du skal gå og hva du ønsker å oppnå. Når du planlegger hvordan du skal nå det målet du har satt deg, vil det bidra til å redusere usikkerhet og frustrasjon, samtidig som du får et nyttig verktøy til å utføre de oppgavene du står overfor.

Øvelse 3 (10 min)

Læreren deler ut arbeidsarkene (vedlegg 3) og ber elevene fylle dem ut.



Den første oppgaven går ut på å velge ett av utdannings- og yrkesmålene som de ønsker å oppnå i nær fremtid. Læreren forklarer at siden vi forbereder oss på en yrkesrolle, er det dette livsområdet som er valgt. I fremtiden kan elevene bruke denne metoden til å planlegge oppnåelsen av mål på andre områder.

Etter at øvelsen er gjennomført, følger en fri diskusjon om vanskelighetsgraden og motivasjonen for å gjennomføre prosjektet, noe som kan bidra til å forfølge målet på en vedvarende måte.

Konklusjon.

På grunn av kursets art og tidspresset vil bare en liten del av problemstillingene knyttet til spesifikke utviklingsoppgaver bli diskutert. Det er en pekepinn på hvilke retninger man kan følge når man bygger sin egen identitet.

Anbefalinger: Øvelse 3 kan være en utmerket hjemmelekse. Det er imidlertid viktig at læreren forklarer formålet med øvelsen og hvordan den skal utføres.

Referanser

Gaś, Z. B. (1995). *Pomoc psychologiczna młodzieży*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Gaś, Z. B. (2006). *Profilaktyka w szkole*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Obuchowska, I. (2002). Adolescencja. W: Harwas-Napierała, B., Trempała, J. (red.), *Psychologia rozwoju człowieka* (Tom 2). Wydawnictwa Naukowe PWN.

Zakrzewski, J. (1991). Zadania rozwojowe w okresie dorastania. *Psychologia Wychowawcza*, 5, 385-392.



Vedlegg 1

Oppnåelse av mål

Velg ut ett av dine utdannings- og yrkesmessige mål som du ønsker å oppnå
i nær fremtid

.....

1. På en skala fra 1 til 10 (der "1" betyr at du bare har begynt å nå målet ditt, og "10" betyr at målet er helt oppnådd) krysser du av for hvor du befinner deg nå.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Hvor ønsker du å befinne deg om en måned?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Hvordan vet du at du er her?

.....

.....

4. Hva kan du gjøre neste uke for å komme nærmere målet ditt?

.....

.....

5. Hva kan du gjøre i morgen for å klare det neste uke?

.....

.....

6. Hva kan du gjøre i dag for å gjøre det i morgen?

.....

.....



Scenario 8

Og hva trenger vi dette stresset til?

Område: Betydningen av stress og metoder for å håndtere det (som svar på stress knyttet til planlegging av fremtiden).

Timens varighet: 45 min.

Målgruppe: tenåringer mellom 15-18

Tips for læreren: Målet med kurset er å gjøre elevene bevisste på når vi kan dra positiv nytte av stress som en motivasjonsfaktor, og når vi trenger beskyttelse og omsorg.

Stress er en naturlig reaksjon hos en organisme på en hendelse eller en ytre faktor som bringer individet ut av balanse. Stress er ikke skadelig i seg selv. Mildt eller moderat stress kan bidra til å opprettholde forsiktighet og oppmerksomhet. Problemet oppstår når en person utsettes for stress over lengre tid eller lever i konstant stress, da er det skadelig og hindrer optimal funksjon.

Det er viktig å forstå hva som skjer med kroppen i stressende situasjoner. Et avgjørende element er bevisstheten om konsekvensene av permanent stress, som kan påvirke kroppens evne til å holde balansen.

Timens mening:

- Forklare stressmekanismen for elevene: stress som en respons på en trussel.
- Å bli kjent med grunnleggende informasjon om stress nevrobiologi.
- Å gjøre studentene oppmerksomme på de positive og negative effektene av stress og deres innvirkning på helse, velvære og psykososial effektivitet;

Læringsutbytte:



- Studentene skal forstå hva stress er og hvilken rolle det spiller i menneskets liv.
- Studentene skal lære grunnleggende informasjon om det autonome nervesystemet.
- Elevene skal kunne identifisere tegn på stress i form av følelser, tanker og somatiske symptomer.
- Studentene kan identifisere situasjoner som forårsaker stress.

Materialer og hjelpemidler:

1. A4-ark
2. Fargeblyanter og fargepenner



Fremgangsmåte

Øvelse 1 (10 min)

Læreren ber elevene tegne hvordan de forestiller seg stresset sitt. Etter 5 minutter ber læreren de frivillige om å vise tegningen og beskrive den (tegningen kan festes på tavlen med en magnet slik at alle kan se den).

Deretter oppsummerer læreren øvelsen ved å be elevene definere stress ut fra det de har sagt. Svarene skrives opp på tavlen.

Læreren definerer stress som kroppens naturlige respons på en rekke faktorer og situasjoner som forstyrrer balansen.

og situasjoner som forstyrrer balansen, og ber deretter elevene fortelle hva som skjer med dem når de er stresset.

Hva er kroppens signaler?

Hva er følelsene?

Hvilke tanker dukker opp?

Svarene skrives opp på tavlen.

Øvelse 2.

Læreren ber elevene dele seg inn i grupper på fire. Hver av dem får i oppgave å gi eksempler på to ulike situasjoner som forårsaker stress i hverdagen, og én som kan være spesielt stressende for en høysensitiv person.



Grupperepresentantene leser opp disse situasjonene, noe som fører til en diskusjon om stressfaktorer som er felles for alle. Læreren spør elevene om høysensitive personer oftere utsettes for stress og føler det sterkere.

Læreren forklarer at det autonome nervesystemet vårt, som opererer under bevissthetsnivået, kontinuerlig overvåker omgivelsene for å oppdage potensielle farer i tide - dette er den såkalte nevrosepsjonen, som setter nervesystemet i en bestemt modus. Alt som skjer rundt oss, blir hele tiden vurdert som trygt - farlig eller livstruende.

Det autonome nervesystemet, som er uavhengig av vår vilje, består av det sympatiske systemet - og det parasympatiske systemet.

I likhet med dyr har vi to grunnleggende måter å reagere på i en situasjon som vi vurderer som en kamp-til-flukt-respons.

Under responsen aktiveres den sympatiske delen (ansvarlig for mobilisering).

Stresshormonene som frigjøres, er utformet for å sikre kroppens beredskap i nødsituasjoner. De viktigste er adrenalin, noradrenalin og kortisol.

Hormoner som frigjøres av kroppen under stress, virker positivt, men bare når stresset varer i kort tid, og følgelig når hormonene bare virker i en viss periode og i små mengder.

Når faren er over, trer det parasympatiske systemet inn med sin ventrale del av vagusnerven (ansvarlig for f.eks. hvile, regenerering, ro, trygghet, nære relasjoner).

Den andre delen av det sympatiske systemet, den såkalte dorsale grenen av vagusnerven, er ansvarlig for den ekstreme følelsen av fare, frysing, det siste reaksjonsnivået på en stressende hendelse.

Vagusnerven, den såkalte tiende hjernenerven, har derfor to grener, en ventral og en dorsal, som begge tilhører den parasympatiske delen av det autonome nervesystemet.

Denne nevropersepsjonen, dvs. nervesystemets skanning av omgivelsene for å sjekke om det er trygt, foregår på et ubevisst nivå. Nevropersepsjon er en opplevelse uten ord. Før hjernen vår forstår hendelsen og gir den mening, har det autonome nervesystemet allerede vurdert situasjonen (f.eks. jeg klarer det ikke, jeg duger ikke, jeg gjør alt feil) og satt i gang en reaksjon (f.eks. hjerteslag, svette, skjelvende hender, magekramper, bevissthetsstrøm, konsentrasjonsvansker osv.)

Det er derfor tre nivåer av respons på stress: den ventrale delen av vagusnerven, som gir oss en følelse av avslapping, trygghet og samfunnsengasjement, det sympatiske systemet (kamp-til-flukt-respons, mobilisering) og den dorsale delen av vagusnerven, som er ansvarlig for reaksjonen frysing, nedstengning, følelse av håpløshet og depresjon.

Det viktigste er å være klar over at ingen av disse systemene er dårlige, det er ikke noe som ligner på en uhensiktsmessig reaksjon i kroppen. Jo hyppigere vi er på et eller annet nivå, jo mer endres en midlertidig tilstand til en permanent tilstand.

Hvis nervesystemet er dysregulert og ute av stand til å hemme forsvarsreaksjoner, fortsetter det å aktivere mobiliseringstilstanden (overstimulering), dvs. som om vi hadde trykket på gasspedalen, eller immobiliseringen (understimulering) - en håndbrems trukket opp, noe som resulterer i somatiske sykdommer, vanskeligheter i relasjoner, forstyrrelser i kognitive funksjoner og kontinuerlig søken etter sikkerhet.

Hans Selye, som introduserte stressbegrepet i helsevitenskapen, identifiserer tre faser i stressresponsen:

Fase I: alarmfase:

sekunder, minutter - alvorlig stress, kroppen mobiliserer alle tilgjengelige krefter (f.eks. økt blodtrykk, økt kroppstemperatur, svette);

Fase II: motstand eller tilpasning



minutter, timer - en person takler stressfaktorer ganske bra, men er mindre tolerant overfor ytterligere stimuli som tidligere var ufarlige (f.eks. lyder, dufter, sultfølelse);

Fase III utmattelse

timer, dager, måneder - stressfaktorene er for intense eller langvarige. Forsvarsevnen går tapt, noe som gjør at fysiologiske funksjoner forstyrres. I den siste fasen kan det oppstå permanente negative endringer i kroppen.

Øvelse 3

Hvilken fase er du i?

— Tenkte du på noe som gjør deg bekymret i forrige time?

— Tenkte du på noe du er redd for?

Derfor får ikke sebraer magesår

Mens den nyter det deilige, grønne gresset, står en sebra overfor en trussel. Plutselig dukker det opp en løve på sletten som angriper flokken. Sebraen begynner å løpe så fort den kan. Den klarer å flykte. Dyrs stress er vanligvis brått og forbigående.

Når faren forsvinner, rister sebraen av seg stresset og fortsetter å spise gress. Sebraen holder ikke stresset i tankene på ubestemt tid. Stresset tar slutt, og sebraen kommer tilbake til mental balanse.

Men mennesker oppfører seg ikke som sebraer. Etter trusseldiagnose- og reaksjonsfasen kommer vi ofte ikke tilbake til mental og fysisk balanse. Vi bruker mye tid på å tenke på potensielle (ikke nødvendigvis reelle) trusler, se tilbake på negative erfaringer fra fortiden, forutsi, kritisere oss selv og forutse. Vi er altså ikke bare stresset når en trussel oppstår og i den grad det er nødvendig for å løse problemet, men også lenge før og etter.



Hvis sinnet og kroppen vår ikke merker at trusselen har forsvunnet, vil den heller ikke forsvinne. Når stress er en hyppig gjest i kroppen, kan selv positive eller nøytrale hendelser oppleves som stressende og overveldende. Kroppen vår fungerer på autopilot, og på en eller annen måte sporer den opp potensielle farer. Når vi lever i konstant stress, skaper hjernen bilder som er truende for oss (hvis jeg slår av strykejernet, jeg skriver matteprøve i morgen, jeg sa for mye til Anna i går, Michał ignorerer meg totalt osv.), til tross for at vi ikke er i fare akkurat nå. Responsen på stresset kommer da uavhengig av om vi trenger det eller ikke.

I prosessen med dyp bearbeiding av all informasjon fra omverdenen så vel som fra kroppens indre, er ekspertene, som vi allerede vet, høysensitive mennesker. Å skanne omgivelsene og analysere innkommende informasjon er et av de **grunnleggende trekkene ved HSP-personer. Det over gjennomsnittet sensitive nervesystemet deres vurderer med enda større intensitet om de er trygge eller i fare. HSP-personers nevropsjon, dvs. en automatisk og ubevisst prosess som reagerer på bilder, lyder, dufter, følelser og kroppssignaler, er derfor ekstremt sensitiv.**

Stress fører til endringer i kroppens funksjon på følgende tre områder:

fysiologiske indikatorer: akselerert puls, mydriasis, økt svetting, hjertebank, muskelspenninger i armer og ben, nakkestivhet, tørrhet i munnhulen, tetthet i halsen, psykomotorisk stimulering, vekslende følelse av varme og kulde, bevissthetsstrøm;

psykologiske indikatorer: irritasjon, mistenksomhet, fiendtlighet, følelse av udefinert angst, apati, depresjon, følelse av ensomhet, vanskeligheter med å ta beslutninger, lav selvtillit;

atferdsindikatorer (atferdsendringer): økt stimulering, nervøse tics, impulsivitet, tap av appetitt eller følelse av konstant sult, søvnforstyrrelser (søvnløshet eller økt søvnighet), plutselige sinne- eller gråteanfall, tilbøyelighet til ulykker, alkoholmisbruk, overdreven røyking, tendens til å komme i konflikt med andre, mangel på jobbtilfredshet, redusert produktivitet).

Konklusjon



Hverdagen viser at vi ikke kan unngå stress. Det avhenger i stor grad av oss selv hvordan vi takler det. Det er viktig å være klar over at det ikke er stresset i seg selv, men hvordan vi reagerer på det, som er skadelig for oss. Som Selye uttrykte det: Stress er livets krydder. Det er ikke stress som tar livet av oss, men vår respons på det. For å være frisk og fungere optimalt er det viktig å utvikle evnen til å takle stress.

Referanser

Dana, D. (2020). *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Dana, D. (2021). *Teoria poliwagalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008). *Osobowość, stres a zdrowie*. Difin.

Sapolsky, R. M. (2011). *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*. Wydawnictwa Naukowe PWN.

Porges, S. W. (2020). *Teoria poliwagalna*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Rosenberg, S. (2020). *Terapeutyczna moc nerwu błędnego*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



Scenario 9

Kutt ut stress

Område: utvikle ferdigheter i selvregulering

Timens varighet: 45 min.

Målgruppe: tenåringer i alderen 15-18

Tips for læreren: Målet med kurset er å presentere ulike måter å håndtere stress på og å rette oppmerksomheten mot forholdet mellom kropp og sinn.

Stress er en permanent gjest i livet vårt. Ikke bare i hodet, men også i kroppen. Som reaksjon på den forestående prøven, førerprøven eller antall oppgaver som skal utføres i nær fremtid, får vi vondt i magen, hodepine, magekramper, og hjertet slår så fort det kan. For å redusere stress må vi forstå kroppen vår og bruke dens visdom.

Timens mening:

- Forbedre kunnskapen om stressfenomenet basert på polyvagal teori.
- Å lære avspenningsteknikker
- Forbedre evnen til å håndtere stress i vanskelige situasjoner.

Læringsutbytte:

- Elevene legger merke til og reflekterer over stressende situasjoner
- Elevene identifiserer autonome tilstander
- Elevene håndterer stressende situasjoner



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Elevenene reduserer bevisst effekten av overdrevent stress.

Materialer og hjelpemidler:

1. Utskrift av Vedlegg 1
2. Utskrift av Vedlegg 2
3. Presentasjon



Fremgangsmåte

Læreren minner elevene på at stress er en naturlig reaksjon i kroppen. Det er en integrert del av et menneskes liv, og i mange situasjoner advarer det oss mot fare og gjør det mulig å overleve. Det er dette som er dens evolusjonære funksjon.

Stress er ikke en trussel i seg selv, men hvordan vi reagerer på det. På samme måte som hver og en av oss velger sine favorittklær og favorittretter, gjør vi det samme med metodene vi bruker for å håndtere stress. Vi bruker våre favorittstrategier på en mer eller mindre bevisst måte.

Øvelse 1

Læreren deler klassen inn i mindre grupper. Hver gruppe får en beskrivelse av en spesifikk situasjon (vedlegg 1). Gruppens oppgave er å foreslå strategier for å håndtere den stressende situasjonen.

Den beste strategien for å håndtere vanskelige situasjoner skrives opp på tavlen.

Læreren minner om begrepet "nevrobevissthet" som vårt personlige, døgntkontinuerlige overvåkingssystem, som sjekker omgivelsene for å sikre at de er trygge. Takket være dette systemet kan vi raskt vurdere risikoer og velge om vi vil ta utfordringen eller ikke. Nevrobevissthet former hver eneste reaksjon. Den er svært rask og betingelsesløs. Før hjernen vår forstår en opplevelse, gir nevropersepsjonen beskjed til det autonome nervesystemet som setter i gang en respons uavhengig av vår vilje. Da begynner hjertet å slå veldig fort, vi blir røde, vi svetter, pusten blir raskere, hendene skjelver, vi får magekramper eller føler oss svimle.

Så hva kan vi gjøre med det?



Essensen av nevrobevissthet er at vi vanligvis ikke er klar over hvordan den fungerer, men i de fleste tilfeller er vi klar over hvordan kroppen vår reagerer. Vi trenger å vite hvordan kjøretøyet vi bruker hele livet, egentlig fungerer.

Alle våre daglige opplevelser blir mottatt av det autonome nervesystemet og tolket som trygge eller farlige/truende. Dette utløser i sin tur reaksjoner og aktiverer en bestemt tilstand. Hver dag klatrer vi hele tiden opp en stige: Øverst er det en trygg og sosial tilstand, i midten er det en mobiliseringstilstand, en kamp- eller fluktrespons, og nederst er det kollaps og immobilisering.

Bevisstheten om at vi befinner oss på et bestemt trinn i stigen gjør det mulig å gi mening til kroppens respons, finne årsakene til at vi havnet der, og finne måter å holde oss på eller flytte oss til et annet trinn som er mer gunstig for oss.

Hvordan kan vi hjelpe kroppen vår med å finne balansen?

Den sympatiske delen er gasspedalen, mens den parasympatiske delen er bremsen. For å takle stressende situasjoner på en god måte må du kunne kjøre bilen med begge beina. Ellers får du panikkanfall når du trækker på gasspedalen, og besvimer når du bremses. Vi har tilgang til reguleringen av denne mekanismen gjennom pusten.

Hvert åndedrag er et delikat trykk på gasspedalen: Blodtrykket øker litt, bronkiene utvider seg, vi blir engstelige og mobiliserte. Hvert utpust er som et forsiktig trykk på bremsepedalen: Hjertet bremser og vi føler oss mer avslappet. Rytmisk og bærekraftig pusting gjør det mulig å dra nytte av disse to mulighetene: å trykke litt på gasspedalen ved innånding og deretter trykke litt på bremsepedalen ved utpust.

Øvelse 2

En pause for å puste

Læreren ber elevene sette seg godt til rette. De kan lukke øynene eller la dem være åpne. Han ber dem kjenne hvordan føttene berører gulvet og kommer i kontakt med det. De kan forestille seg at de setter røtter som naturlig går dypt ned i jorden fra føttene.



Læreren leser opp følgende instruksjoner (vedlegg 2):

Puste 1.

1. Slapp av i magen.
2. La pusten være langsom, men dyp.
3. Gi pusten tid til gradvis å fylle brystet.
4. Nyt innpusten uten hastverk og press.
5. Når du føler at du er klar til å puste ut, slipper du rolig ut luften.
6. Tøm brystet gradvis, hold forsiktig i magen for å tømme lungene.
7. Gjenta flere ganger, uten hastverk, ro deg ned. WOW!

Pust 2.

1. Slapp av i magen og brystet.
2. Pust inn og forestill deg hvordan luftbølgen passerer inn i kroppen din og fyller den fra innsiden.
3. Observer pusten i flere sykluser (ca. 5), pust inn-pust ut, pust inn-pust ut, pust inn-pust ut.
4. Ta et fullt pust og stopp luft for et øyeblikk (så mye du trenger).
5. Ta full utånding, skyv all luften ut av lungene.
6. Når du føler at du er klar for utpust, slipper du luften rolig.
7. Gjenta flere ganger, uten hastverk, ro deg ned. WOW!

Pust 3.

1. Slapp av i magen og brystet.
2. Pust inn og forestill deg hvordan god energi passerer inn i kroppen din og fyller den innenfra.
3. Observer pusten i 5 sykluser.
4. Tøm brystet gradvis, hold forsiktig i magen for å tømme lungene.



5. Si ordene mens du slipper ut luften: "rolig" eller "takknemlighet" (eller andre som er mest passende for deg).
6. Gjenta flere ganger, uten hastverk, ro deg ned. WOW!

Pust 4.

Bruk litt tid på noen dypere åndedrag. Vipp deretter hodet sakte fra side til side, og ta noen lengre åndedrag for hver vipping. Rolig og langsomt. Det er ingen grunn til å forhaste seg. Beveg deretter kroppen litt, kanskje armene, føttene, fingrene og tærne... Pust dypt inn. Kjenn at kroppen beveger seg. WOW!

Noen ganger føler vi oss alle stresset, og da tar vi ubevisst med oss stressende bilder. Når vi føler sterkt stress, eller bare innbiller oss det, ligner vi på en angstdrevet hjerne som slår seg av på jakt etter trusler. Når vi jakter på trusler, mister vi alt annet av syne. Selv nøytrale hendelser kan generere stressende bilder og reaksjoner i oss.

Hvis vi tilpasser oss det som skjer rundt oss ved å legge merke til de aspektene ved virkeligheten som er bra for oss, unngår vi at vår stressede hjerne søker etter det som ikke er bra.

Øvelse 3.

Læreren leser opp følgende instruksjon (Vedlegg 3)

1. Se deg rundt. La øynene undersøke omgivelsene. Ikke forhast deg med å se hva som er rundt deg og hva du ikke kunne se før. La øynene dine velge noe og feste blikket på det et øyeblikk. De nyter dette øyeblikket. Bravo!
2. Finn noe godt rundt deg, noe du liker å se på. La øynene feste seg på det. Legg deretter hendene på magen og la neste åndedrag fylle lungene. Ved å puste ut luften lar du lungene tømmes helt. Sjekk ut hva du kjenner i kroppen når du stirrer på noe virkelig fint. Vær spesielt



oppmerksom på områder i kroppen som er mindre anspente enn andre. Pust dypt inn. Stopp når du trenger det. Lykke til!

3. Se deg rundt etter noe som ikke bidrar til stress. Et tre, en blomst, en solstråle, et dyr, en person, et vakkert maleri. En virkelig hyggelig utsikt. Kjenner du at denne pausen påvirker kroppen din? Kjenn etter og se de delene av kroppen som er OK, der du ikke kjenner spenning og angst. Det er helt naturlig. Ta dette øyeblikket. Bravo!

4. Gni ørene - vi tar en øreflipp mellom fingrene og vrir den litt frem og tilbake (5 ganger på hver side). Denne bevegelsen, gjennom vibrasjon av membranen, stimulerer hjerneområdet som er ansvarlig for å redusere stresshormoner.

Konklusjon

Ferdigheter i selvregulering gir oss noe svært verdifullt - tilstedeværelse her og nå, engasjement i nuet. Muligheten til å bruke verktøy som bidrar til å frigjøre oss fra stress, gir oss en følelse av trygghet, noe som skyldes at vi kan ta best mulig vare på oss selv. Alle mennesker har evnen til å roe ned sin egen hjerne og kropp og er i stand til å ta vare på seg selv for å føle seg trygge.

Referanser:

Dana, D. (2020). *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Dana, D. (2021). *Teoria poliwagalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Rosenberg, S. (2020). *Terapeutyczna moc nerwu błędnego*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego



Vedlegg 1

Situasjon 1: Du forbereder deg til prøven/eksamenen som er avgjørende for sluttkarakteren din. Du merker at jo lenger du studerer, jo mindre husker du. Du får inntrykk av at du ikke kan noe som helst. Du har ulike tanker i hodet - jeg kommer ikke til å klare det, jeg kommer til å bli en hån mot alle, jeg duger ikke til noe, det er bedre å gi opp og resignere.

Strategi for å håndtere stresset:

Situasjon 2: Du leter etter en helgejobb for å tjene litt ekstra penger. Du har fått et godt jobbtilbud, men du er lammet av tanken på å gå på intervju med arbeidsgiveren. På den annen side vet du at hvis du ikke går på jobb, vil du ikke få oppfylt drømmen din. Du vil ikke gi opp fordi du er redd.

Strategi for å håndtere stresset:

Situasjon 3: Du har lovet å hjelpe kollegaen din i matematikk. Dessverre viser det seg at du har for mye å gjøre, og at du ikke får nok tid. Du føler deg ikke komfortabel med det, siden du alltid har vært en person man kan stole på. Samtidig vet du at uten din hjelp vil kollegaen din ikke bestå semesteret, og det er lenge siden du lovet å hjelpe ham/henne. På den annen side må du gjøre pliktene dine. Hva skal du gjøre?

Strategi for å håndtere stress:

Situasjon 4: Du er i ferd med å bestemme deg for hva du vil gjøre i fremtiden. Du leter etter informasjon på internett og snakker med venner. Du har imidlertid inntrykk av at det ikke



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



nytter, for foreldrene dine har allerede bestemt seg for deg. Du er allerede lei av de stadige diskusjonene om dette. Du vet imidlertid at det yrket de har valgt, ikke passer for deg.

Strategi for å håndtere stresset:



Vedlegg 2

Pusteteknikker

Pust 1.

8. Slapp av i magen.
9. La pusten være langsom, men dyp.
10. Gi pusten tid til gradvis å fylle brystet.
11. Nyt innpusten uten hastverk og press.
12. Når du føler at du er klar til å puste ut, slipper du rolig ut luften.
13. Tøm brystet gradvis, hold forsiktig i magen for å tømme lungene.
14. Gjenta flere ganger, uten hastverk, ro deg ned. WOW!

Pust 2.

8. Slapp av i magen og brystet.
9. Pust inn og forestill deg hvordan luftbølgen passerer inn i kroppen din og fyller den fra innsiden.
10. Observer pusten i flere sykluser (ca. 5), pust inn-pust ut, pust inn-pust ut, pust inn-pust ut.
11. Ta et fullt pust og stopp luft for et øyeblikk (så mye du trenger).
12. Ta full utånding, skyv all luften ut av lungene.
13. Når du føler at du er klar for utpust, slipper du luften rolig.
14. Gjenta flere ganger, uten hastverk, ro deg ned. WOW!

Pust 3.

7. Slapp av i magen og brystet.
8. Pust inn og forestill deg hvordan god energi passerer inn i kroppen din og fyller den innenfra.
9. Observer pusten i 5 sykluser.
10. Tøm brystet gradvis, hold forsiktig i magen for å tømme lungene.
11. Si ordene mens du slipper ut luften: "rolig" eller "takknemlighet" (eller andre som er mest passende for deg).
12. Gjenta flere ganger, uten hastverk, ro deg ned. WOW!

Pust 4.

Bruk litt tid på noen dypere åndedrag. Vipp deretter hodet sakte fra side til side, og ta noen lengre åndedrag for hver vipping. Rolig og langsomt. Det er ingen grunn til å forhaste seg.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Beveg deretter kroppen litt, kanskje armene, føttene, fingrene og tærne... Pust dypt inn. Kjenn at kroppen beveger seg. WOW!



Vedlegg 3.

Selvregulering.

1. Se deg rundt. La øynene undersøke omgivelsene. Ikke forhast deg med å se hva som er rundt deg og hva du ikke kunne se før. La øynene dine velge noe og feste blikket på det et øyeblikk. De nyter dette øyeblikket. Bravo!
2. Finn noe godt rundt deg, noe du liker å se på. La øynene feste seg på det. Legg deretter hendene på magen og la neste åndedrag fylle lungene. Ved å puste ut luften lar du lungene tømmes helt. Sjekk ut hva du kjenner i kroppen når du stirrer på noe virkelig fint. Vær spesielt oppmerksom på områder i kroppen som er mindre anspente enn andre. Pust dypt inn. Stopp når du trenger det. Lykke til!
3. Se deg rundt etter noe som ikke bidrar til stress. Et tre, en blomst, en solstråle, et dyr, en person, et vakkert maleri. En virkelig hyggelig utsikt. Kjenner du at denne pausen påvirker kroppen din? Kjenn etter og se de delene av kroppen som er OK, der du ikke kjenner spenning og angst. Det er helt naturlig. Ta dette øyeblikket. Bravo!
4. Gni ørene - vi tar en øreflipp mellom fingrene og vrir den litt frem og tilbake (5 ganger på hver side). Denne bevegelsen, gjennom vibrasjon av membranen, stimulerer hjerneområdet som er ansvarlig for å redusere stresshormoner.



Scenario 10

Område: Analyse av profesjonelt potensial

Timens varighet: 45 min.

Målgruppen: tenåringer i alderen 15-18

Tips for læreren: Målet med kurset er å utvikle selvinnsikt og styrke selvfølelsen gjennom bevissthet om eget potensial.

Når vi kan sette navn på følelsene våre, vet vi at de er forankret i årsaker som vi lærer å gjenkjenne og ta vare på, når vi kjenner betydningen av god kommunikasjon, respekt for andres behov og empati. Vi utvikler selvinnsikt og bruker verktøy som hjelper oss til å føle oss komfortable med oss selv, selv i vanskelige og stressende situasjoner. Dette er det rette øyeblikket nå til å reflektere over hva jeg liker og ønsker å gjøre for å bli en lykkelig voksen.

Timens mening:

- Å analysere studentenes faglige potensial;
- Å utvikle kunnskap og bevissthet om egne talenter og ferdigheter;
- Å øke selvtilliten ved å lære om eget potensial.

Læringsutbytte:

- Elevene identifiserer sine talenter, interesser og styrker;
- Elevene organiserer informasjon om seg selv;
- Elevene lærer å se sitt eget potensial;



- Elevene trekker konklusjoner om mangfoldet av evner hos sine klassekamerater, med særlig fokus på høysensitive mennesker.

Materialer og hjelpemidler:

1. Flipover, tavla
2. Highlightertusjer og noe å skrive med på tavla
3. Utskrift av Vedlegg 1 og 2



Fremgangsmåte

Læreren spør elevene om de kjenner seg selv godt.

Deretter leder læreren diskusjonen om hvorfor det er viktig å kjenne seg selv og sitt eget potensial (styrker, egenskaper, evner, preferanser) i forbindelse med karriereplanlegging. Resultatene av diskusjonen skrives opp på tavlen for hele klassen.

Læreren spør om det er noen elever som har en presis idé om hva de vil gjøre i fremtiden.

i fremtiden. Er det noen elever som ennå ikke er helt klar over dette? Er jobben din et nært eller fjernt tema for deg? Hvilke følelser og tanker dukker opp når du tenker på fremtiden din?

Øvelse 1.

Læreren deler ut arbeidsarkene som elevene skal fylle ut (vedlegg 1).

Læreren oppfordrer elevene til å reflektere over seg selv og påpeker at det er kostnadseffektivt å lære om seg selv. Alle har noen ferdigheter som de kan bruke i utdannings- og yrkeslivet. Vi er forskjellige fra hverandre, og det er perfekt, for det er plass til alle på arbeidsmarkedet.

Enkelte egenskaper må til og med være i mindretall, slik tilfellet er med høysensitivitet. De mindre sensitive i gruppen er ansvarlige for å iverksette tiltak. Mer sensitive personer rapporterer om mulige risikoer på grunn av sin evne til å oppfatte detaljer og nyanser. De høysensitive driver med planlegging, prognoser og varsling, mens de mindre sensitive handler, slik at alle utfyller hverandre på en perfekt måte.

Deretter presenterer læreren Howard Gardners konsept med åtte typer intelligens.

Den amerikanske psykologen Howard Gardner har identifisert åtte typer intelligens: logisk-matematisk, språklig, miljømessig, musikalsk, romlig, motorisk, mellommenneskelig og



intrapersonlig. Gardners teori tar utgangspunkt i at det finnes ulike kognitive stiler, og at det dermed finnes mange individuelle måter å lære og forstå verden på.

Gardners hovedtanke er at hver og en av oss har alle typer intelligens, men vi har utviklet dem i ulik grad. Alle disse typene intelligens utfyller hverandre og kan utvikles gjennom ulike øvelser og passende stimulering.

Elevene får spørreskjemaet (vedlegg 2) og fyller det ut ved å følge instruksjonene.

Læreren diskuterer testresultatene med elevene og presenterer deretter beskrivelsene av de åtte intelligensstypene.

Læreren ber elevene dele seg inn i grupper på fire. Deres oppgave er å reflektere over hvordan en gitt type intelligens kan utvikles og hvilke yrker den er nyttig for.

Referanser

Gardner, H. (2002). *Inteligencja wielorakie. Teoria w praktyce*. Wydawnictwo Media Rodzina. Gardner, H. (2006). *Inteligencje wielorakie. Nowe horyzonty w teorii i praktyce*. Wydawnictwo Laurum.



Vedlegg 1

1. Tenk på ferdighetene dine. Tenk på interessene dine, kunnskapen din om spesifikke emner og hva du liker å gjøre. Skriv ned alt du kommer på.
2. Hva får du vanligvis ros for? Hva er du stolt av?
3. Tenk på hvilket inntrykk du gir. Hva gjør deg unik blant andre, hvordan blir du husket?
4. Hvis du ikke trengte å bekymre deg for penger, hva ville din ideelle jobb være?
5. Hva er det du ikke liker best? Hva slags jobb ville du absolutt ikke kunne gjøre i fremtiden og hvorfor?
6. Hva ønsker du å lære deg i løpet av de neste årene? Hvilke ferdigheter/kunnskaper bør du utvikle og tilegne deg?
7. Hvordan kan du bruke sensitiviteten din nå og i fremtiden?



Vedlegg 2

Intelligenstest basert på Howard Gardners MI-modell Gi hvert emne riktig rangering som følger:

- 1 – Jeg er helt uenig
- 2 – Jeg er uenig
- 3 – Jeg er enig
- 4 – Jeg er helt enig

1.	Jeg liker å lære om meg selv, gjøre psykologiske tester osv.	
2.	Jeg kan spille et musikkinstrument	
3.	Jeg foretrekker å gjøre fysisk arbeid fremfor å studere eller tenke på ting.	
4.	Jeg "synger" ofte for meg selv i hodet.	
5.	Jeg forvalter pengene mine på en fornuftig måte og kan enkelt planlegge utgiftene mine.	
6.	Jeg liker å finne på historier og fortellinger	
7.	Jeg har veldig god motorisk koordinasjon	
8.	Ord betyr noe for meg	
9.	Jeg liker kryssord, gåter og scrabble.	
10.	Jeg liker ikke tvetydighet, jeg liker når noen sier nøyaktig hva de forventer av meg.	
11.	Jeg liker logiske og matematiske gåter og gåter som ligner på SUDOKU.	



12.	Jeg liker å hjelpe til med å løse krangler mellom mennesker, å være megler i tvister.	
13.	Musikk er veldig viktig i livet mitt	
14.	Jeg er overbevisende når jeg lyver (hvis jeg vil)	
15.	Jeg liker og driver med sport og/eller dans	
16.	Jeg liker interestetester, psykologiske tester, personlighetstester og IQ-tester	
17.	Jeg blir irritert av irrasjonell og uforutsigbar oppførsel	
18.	Musikk påvirker følelsene mine	
19.	Jeg er en veldig sosial person og liker å tilbringe tid med andre mennesker	
20.	Jeg liker å være nøyaktig, systematisk og alltid godt forberedt.	
21.	Jeg har lett for å forstå grafikk, grafer, diagrammer og lister.	
22.	Jeg er flink til å svømme og spille lagspill	
23.	Jeg har lett for å huske sitater, fraser og setninger.	
24.	Jeg kan alltid identifisere stedene jeg har vært på (til tross for at tiden har gått).	



25.	Jeg setter pris på et bredt spekter av musikkstiler og -typer, jeg lytter til forskjellig musikk.	
26.	Når jeg fokuserer på noe, har jeg en tendens til å tegne ting på papiret.	
27.	Hvis jeg ville, kunne jeg manipulere mennesker	
28.	Jeg kan forutsi følelser og atferd i bestemte situasjoner.	
29.	Jeg har suksess med tankearbeid - matematikk og regnskap.	
30.	Jeg kan skille mellom de fleste lyder uten å vite hva som lager dem.	
31.	Et av favorittfagene mine på skolen var/er norsk.	
32.	Når jeg løser et problem, tenker jeg nøye gjennom konsekvensene av handlingen.	
33.	Jeg liker debatter, samtaler og diskusjoner	
34.	Jeg elsker adrenalin, sport og farlige aktiviteter.	
35.	Jeg setter mest pris på individuelle idretter	
36.	Jeg bryr meg om hvordan folk rundt meg har det	
37.	Det er mange tegninger og fotografier i huset mitt	
38.	Jeg kan gjøre forskjellige typer manuelt arbeid, og jeg liker det	



39.	Når jeg gjør noe, hører jeg ofte på musikk	
40.	Jeg har lett for å huske telefonnumre eller registreringsnumre på biler.	
41.	Jeg setter ofte opp egne planer og mål for fremtiden.	
42.	Jeg er realistisk (jeg lærer av erfaring)	
43.	Jeg har lett for å vurdere om noen liker eller misliker meg.	
44.	Jeg kan forestille meg hvordan en gjenstand ser ut (fra et annet perspektiv/side).	
45.	Jeg trenger ikke å bruke instruksjoner for å pakke ut og sette sammen møbler.	
46.	Jeg synes det er lett å snakke med fremmede	
47.	Jeg lærer best når jeg øver meg - jeg må rett og slett prøve selv	
48.	Når jeg lukker øynene, kan jeg se klare og tydelige bilder	
49.	Jeg kan telle i hukommelsen	
50.	Jeg snakker ofte med meg selv - i hodet mitt eller i tankene mine	
51.	Jeg likte musikk på skolen	
52.	Når jeg er i utlandet, kan jeg lett lære meg det grunnleggende i et fremmed språk	



53.	Lagspill er enkle for meg, og jeg liker å spille dem.	
54.	Favorittfaget mitt på skolen er matematikk	
55.	Jeg vet alltid hvilket humør jeg er i	
56.	Jeg kjenner mine sterke og svake sider	
57.	Jeg skriver dagbok/dagbok/blogg	
58.	Jeg forstår andres kroppsspråk	
59.	Jeg har alltid likt/like kunstfag på skolen	
60.	Jeg har stor glede av å lese bøker	
61.	Jeg er veldig god til å lese kart	
62.	Jeg synes det er irriterende når noen gråter og jeg ikke kan hjelpe dem	
63.	Jeg kan hjelpe til med å løse krangler og tvister mellom andre	
64.	Jeg har alltid drømt om å bli musiker eller sanger	
65.	Jeg foretrekker lagidretter	
66.	Musikk gjør meg i godt humør	
67.	Jeg har aldri gått meg vill når jeg har vært alene på et nytt sted	



68.	Når jeg lærer nye ting, er det lett for meg å følge opplegget	
69.	Jeg tilbringer gjerne tid alene	
70.	Vennene mine kan alltid komme til meg for støtte eller råd	



Key:

Kategori -navn	Spørsmålsnummer	RESULTAT
1	5, 10, 11, 17, 20, 29, 32, 40, 49, 54	Matematisk/logisk
2	6, 8, 9, 14, 23, 31, 33, 50, 52, 60	Språklig
3	2, 4, 13, 18, 25, 30, 39, 51, 64, 66	Musikalt
4	3, 7, 15, 22, 34, 38, 42, 45, 47, 53	kinestetisk
5	1, 12, 16, 28, 35, 41, 55, 56, 57, 69	mellommenneskelig
6	19, 27, 36, 43, 46, 58, 62, 63, 65, 70	intrapersonlig
7	21, 24, 26, 37, 44, 48, 59, 61, 67, 68	Visuell/romlig

References

H. Gardner, *Inteligencje wielorakie – teoria w praktyce*, 2002 Poznań



Beksrivelse

Språklig intelligens

- evne til å bruke et språk, mønstre og systemer

De som foretrekker typen språklig intelligens:

- Lærer ved å skrive, lese og diktere;
- Er følsomme for ord, deres lyder og stemmemodulering;
- Har evnen til å overføre informasjon nøyaktig, overtale og skape en positiv atmosfære i en samtale;
- Liker dikt, rim og gåter;
- Legger stor vekt på det talte og skrevne ord når de lærer, arbeider og samhandler med andre;
- Lærer seg aksenter raskt, tar til seg egenskapene til andres måte å snakke på;
- Er gode lyttere;
- Kan vise dominans av representasjonssystemet av hørselen

Matematisk og logisk intelligens

- abstrakt tenkning, forkjærlighet for presisjon, strukturering.

Mennesker som foretrekker den matematisk-logiske intelligensen:

-
- Har lett for å bruke symboler og abstrakte begreper;



- Lærer raskt begreper som tid, sted, mengde og antall i barndommen;
- Deres styrke er deduktiv tenkning, anerkjennelse av årsak-virkningsforhold og strukturen til komplekse fenomener;
- Bruker induktiv tenkning effektivt, bruker ofte analogier, trekker gode konklusjoner fra et ufullstendig sett med informasjon og har lett for å lage modeller;
- Har matematiske evner, som å løse logiske gåter.

Personer som foretrekker visuell og romlig intelligens:

- Har god koordinasjon av bevegelser;
- Har evner til å designe og er i stand til å konstruere tredimensjonale objekter;
- Er i stand til å reprodusere bilder og gjenstander i minnet;
- Lærer seg raskt bruksreglene for maskiner og mekaniske apparater;

Musikalsk intelligens

- rytmesans, emosjonell følsomhet.
- De som foretrekker typen musikalsk intelligens:
- Kan skille mellom og ofte eksperimentere med lydsystemer;
- Er i stand til å skille mellom lyden av ulike instrumenter;
- Klimaet i musikken de lytter til, påvirker humøret deres;
- Liker musikk og musikkimprovisasjon;
- Føler rytme og reagerer på lyd ved å danse, banke rytmisk med føttene og skrive tekster;



- er interessert i å øke bevisstheten om musikk.

Mellommenneskelig intelligens

- de har lett for å utvikle relasjoner med andre, viser forhandlingsferdigheter og er kommunikative.

Mennesker som foretrekker denne typen mellommenneskelig intelligens:

- Bruker verbal og ikke-verbal kommunikasjon effektivt;
- Er i stand til å se ulike perspektiver og interesser hos ulike parter;
- Etablere god kontakt med mennesker med ulik bakgrunn;
- Forstår tanker, følelser og motiver for andre menneskers atferd;
- Er gode lyttere, villige til å bli kjent med og hjelpe andre mennesker;
- Kan effektivt påvirke andres atferd;
- Liker å jobbe i team.

Intrapersonal intelligens

- De viser høy grad av selvbevissthet, positivt selvbilde og selvmotivasjon.

De som foretrekker typen intrapersonlig intelligens:

- Har høy bevissthet om egne tanker, følelser og atferdsmotiver;



- Liker "filosofi" og er på jakt etter "livssensitivitet";
- De er opptatt av å skape sitt eget liv i henhold til egne verdier og standarder;
- Personlig utvikling er viktig for dem;
- Liker å lese;
- Bruker mye tid på ettertanke og refleksjon.

Kinestetisk intelligens

- De har manuelle evner, foretrekker berøringssans, har god visuell og motorisk koordinasjon, god romorganisering og god timing.

Personer som foretrekker kinestetisk intelligens:

- Foretrekker mottak av følelser ved berøring, bevegelse, fysisk kontakt;
- Lærer gjennom handling, modellbygging, praktiske øvelser, utflukter osv;
- Vis god visuell-motorisk koordinering, smidighet, balanse, god timing;
- Sikre fysisk velvære og utvikling;
- Forblir sjelden stasjonære.



Bibliografi

- Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(2), 181–197. <https://doi.org/10.1177/0146167204271419>
- Aron, Elaine N. (2002). *The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When The World Overwhelms Them*. New York City: Harmony.
- Aron, Elaine N., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Aron, Elaine N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262–282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Baryła-Matejczuk, M., Artymiak, M., Ferrer-Cascales, R., Albaladejo-Blázquez, N., Ruiz-Robledillo, N., Sánchez-SanSegundo, M., ... Betancort, M. (2021). *Questionnaire on Sensory Processing Sensitivity in Children. Manual on How to Apply, Correct and Interpret the Questionnaire*. (U. D'Alacant, Ed.). Alicante. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10045/120370>
- Baryła-Matejczuk, Monika, Artymiak, M., Ferrer-Cascales, R., & Betancort, M. (2020). The Highly Sensitive Child as a challenge for education – introduction to the concept. *ISSUES IN EARLY EDUCATION*, 1(48), 51–62. <https://doi.org/10.26881/pwe.2020.48.05>
- Baryła-Matejczuk, Monika, Fabiani, M., & Ferrer-Cascales, R. (2021). *Supporting the development of Highly Sensitive Children*. (Monika Baryła-Matejczuk, M. Fabiani, & R. Ferrer-Cascales, Eds.), *Supporting the development of Highly Sensitive Children*. Innovatio Press Publishing House.



- Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context : I . An evolutionary – developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, 17(2), 271–301. <https://doi.org/10.1017/s0954579405050145>
- Ellis, B. J., Essex, M. J., & Boyce, W. T. (2005). Biological sensitivity to context : II . Empirical explorations of an evolutionary – developmental theory. *Development and Psychopathology*, 17, 303–328. <https://doi.org/10.1017/S0954579405050157>
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: Evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(1), 24. <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>
- Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138–143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>
- Pluess, M. (2017). Vantage Sensitivity: Environmental Sensitivity to Positive Experiences as a Function of Genetic Differences. *Journal of Personality*, 85(1). <https://doi.org/10.1111/jopy.12218>
- Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K. J., Krapohl, E., Aron, E. N., & Aron, A. (2018). Environmental sensitivity in children: Development of the highly sensitive child scale and identification of sensitivity groups. *Developmental Psychology*, 54(1), 51–70. <https://doi.org/10.1037/dev0000406>
- Pluess, M., & Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: Individual differences in response to positive experiences. *Psychological Bulletin*, 139(4), 901–916. <https://doi.org/10.1037/a0030196>

