

# Lærerveiledning til «Hjernehjelp»

## MÅL OG FAG:

Folkehelse og livsmestring: Elevene skal kunne forstå og håndtere egne følelser, samt utvikle strategier for å mestre utfordringer i hverdagen.

Norsk: Elevene skal kunne lese og tolke tekster i ulike sjangre, samt reflektere over og diskutere innholdet i tekstene.

Norsk: Elevene skal kunne uttrykke seg skriftlig og muntlig, og bruke språket til å utforske og formidle egne tanker og følelser.

Tverrfaglige temaer: Elevene skal kunne identifisere og diskutere faktorer som påvirker psykisk helse, og forstå betydningen av å ha et støttende nettverk.

## Før lesing

**Lærer: Du kjenner din elevgruppe best. Om du vet at det finnes elever i klassen som strever med angst eller lignende. Avstem med dem før dere jobber med teksten i klasserommet.**

Diskuter med elevene hva de vet om angst og psykisk helse. Hva betyr det å ha god psykisk helse? Hvorfor er det viktig å forstå følelsene sine?

Be elevene skrive ned hva de tror teksten vil handle om basert på tittelen og forfatterne.

Gå gjennom vanskelige ord og uttrykk som kan dukke opp i teksten, som "amygdala", "panikkanfall", og "kognitiv atferdsterapi". Sikre dere at alle elevene vet hva dette er før de leser. Det kan være lurt om dere lager deres egne definisjoner i fellesskap før lesing.

## Underveis

Elevene leser stille for seg selv eller med en læringspartner.

Be elevene markere viktige avsnitt, setninger eller ord som de synes er interessante eller viktige.

Spørsmål underveis: Still spørsmål som hjelper elevene å reflektere over innholdet. Ha gjerne disse klare på forhånd til elevene, slik at de aktivt kan lete etter svarene mens de leser. For eksempel:

*"Hva tror du forfatterne mener med stress i forveien?"*

*"Hvordan beskriver teksten forskjellen mellom stress og angst?"*

*"Hva er amygdala, og hvilken rolle spiller den i angst?"*

La elevene diskutere i små grupper hva de har lest så langt og dele sine tanker og refleksjoner.

## Etter lesing

Oppsummering: Be elevene skrive en kort oppsummering av teksten. Hva var hovedbudskapet?

Refleksjon: Diskuter i klassen hvordan temaet i teksten kan relateres til deres egne liv. Har de opplevd noe lignende? Hvordan kan de bruke det de har lært i hverdagen?

I tillegg kan følgende spørsmål benyttes i etterarbeidet:

*Hva er forskjellen mellom stress og angst ifølge utdraget?*

*Hvordan beskriver forfatterne amygdalas rolle i å utløse angst?*

*Hva mener forfatterne med uttrykket "stress i forveien"?*

*Hvordan kan man ifølge teksten håndtere et panikkanfall?*

*Hva er noen av de fysiske reaksjonene kroppen kan ha under et panikkanfall?*

*Hvorfor er det viktig å forstå at angst ikke er farlig, selv om det kan føles skremmende?*

*Hvordan kan man hjelpe andre som opplever angst, ifølge teksten?*

*Hva kan vi lære av eksempelet med barnet som er redd for å gå i bursdag?*

*Hvordan kan det å forstå angsten som en "falsk alarm" hjelpe oss med å håndtere den bedre?*

*Hva er hovedbudskapet i avsnittet om "Bløffmakeren" og hvordan kan det relateres til angst?*

**Kreativ oppgave:** La elevene lage en plakatt, tegning eller et dikt som oppsummerer deres forståelse av teksten og temaet.

**Diskusjonsoppgave:** Utdraget er fra boka *Hjernehjelp* som er en selvhjelpsbok. Selvhjelpsbøker er en populær sjanger hvor målet er å gi leseren personlige råd som kan bidra til økt selvtillit og livskvalitet. Har elevene lest noen slike bøker før? Kanskje de har sett videoer om selvhjelp på SoMe? Be dem finne ut hva selvhjelpssjangeren er. Synes de det virker som en fin sjanger? Hvorfor/hvorfor ikke? Noen er kritiske til selvhjelpsbøker. Be elevene finne ut av hvorfor. De kan skrive en argumenterende tekst på bakgrunn av funnene, eller så kan dere diskutere sjangeren i plenum.

**Flere ressurser til utdragets tema:**

[Mental Helse Ungdom](#) - En medlemsbasert interesseorganisasjon for barn og unge opp til 30 år.

[Ung.no](#) - En nettside hvor ungdom kan finne informasjon og stille spørsmål om psykisk helse og andre temaer.

[Helsenorge - Psykisk helse for barn og unge](#) - Informasjon om psykisk helse og hjelpetilbud for barn og unge.