

Robusthed

Alarmhjerne > < Tænkehjerne

Fokusord – S

nak om ordene - slå evt. op – skriv en sætning

Tal med din makker om de faste udtryk – hvad tror I de betyder

Nyt ord	Skriv en sætning
At være robust	
Sårbar Sårbarhed	
Overfølsom	
Tænkehjerne	
Alarmhjerne	

Nye faste udtryk	Modersmål
At være på vagt	
Fare på færde	
At sætte i alarm	
At tage over	
At veje for eller imod	
"klappen går ned"	
At miste overblik	

Nye fagord

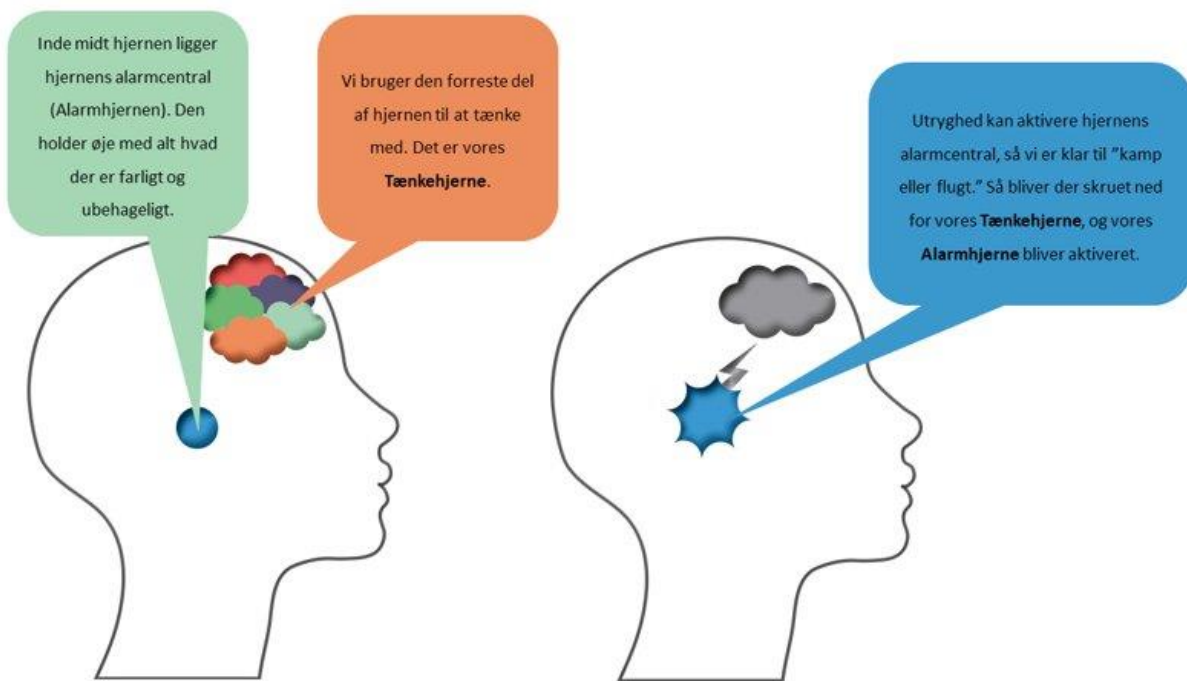
Beskrivelse	Modersmål	Fagord
Når du bliver meget, meget ked af det / glad over et eller andet		
Når forældrene passer alt for meget på sit barn og ikke lader barnet udvikle sig		
Voldelig eller respektløs opførsel overfor en anden person		
Når noget stiger – bliver større / mere		
Almindeligste – fleste		
Når man er udsat for stort pres fx arbejde eller følelsesmæssigt		

GRUPPEOPGAVE:

TÆNKEHJERNEN OG ALARMHJERNEN

Læs og snak – skriv svar

Her er lidt info om, hvordan det fungerer i din og i min hjerne – når det går godt, og når det går galt/ går dårligt:



Spørgsmål	Svar
Hvor ligger tænkehjernen?	
Hvor ligger alarmhjernen? Hvad holder den øje med?	
Hvad sker der med "dine hjerner", hvis du bliver utryg?	

Overfølsomhed i tænkehjernen - makkerlæsning

- Ubehagelige og farlige situationer kan gøre Hjernens 112 **overfølsom**. Det betyder, at næste gang, du er i en situation, der ligner "det farlige", så kan systemet **overreagere** og **sætte hele kroppen i alarm**, så du bliver bange, vred eller ked af det – måske helt uden grund. Og det kan blive svært at tænke sig om – du reagerer bare helt automatisk for at "overleve".
- Fra naturens hånd er det selvfølgelig godt, at Alarmhjernen **tager over**, når der virkelig er **fare på færde**. Hvis man er i livsfare, er der ikke tid til at stå og **veje for eller imod**. Der skal reageres hurtigt med kamp eller **flugt**. Det er imidlertid ikke så smart, hvis Tænehjernen "lukker ned", når der ikke er alvorlig fare på færde. Fx hvis **"klappen går ned"**, eller man går i panik over noget, som faktisk ikke er spor farligt. Hvis Alarmhjernen er blevet overfølsom, kan alarmen provokeres bare ved, at man tænker på det ubehagelige. Det er ligesom at være om bord i et "tanketog" / et highspeed-tog, som kører alt for stærkt.
Det eneste man lærer, når man er i alarm, er at **være på vagt** i lignende situationer. Man bliver ikke **robust**, men risikerer at blive mere **sårbar**. Det bliver tanker om ens egen psykiske og sociale overlevelse, som dominerer. **Sårbarhed** kan vise sig både som vrede, frygt, **tristhed** og **indelukket**.
- Hvis man **bliver overbeskyttet** og ikke **får nogen udfordringer**,
- så tror Alarmhjernen, at alting er "farligt" – og så bliver man også sårbar.
- Meget ubehagelige og farlige situationer (traumer, ulykker og **overgreb**) **øger** selvfølgelig risikoen for, at Alarmhjernen bliver overfølsom. Tilfældige "små-begivenheder", kan i uheldige tilfælde også skabe overfølsomhed i Alarmhjernen. De **hyppigste** årsager til ubalance i alarmsystemet er **utryghed** i hverdagen, f.eks. i familien, i skolen, på arbejdet – og stress, hvor hjernens hukommelse er så **overbelastet**, at man **mister overblikket**.

Spørgsmål	Svar
Hvad kan ubehagelige situationer gøre ved hjernen? Hvad sker der, når systemet overreagerer ? Hvad betyder overfølsom?	
Hvornår tager alarmhjernen over ? Hvad er ikke så smart? Hvad sker der, hvis alarmhjernen bliver overfølsom? Hvad er det eneste man lærer, når man er i alarm? Hvordan kan sårbarhed vise sig?	
Hvad sker, hvis man bliver overbeskyttet?	
Hvad kan øge risikoen for en overfølsom alarmhjerne?	
Hvad er den hyppigste årsag til ubalance?	SS

Flash card

Hvor ligger tænkehjernen?	Hvad sker der, når systemet overreagerer ?	Hvordan kan sårbarhed vise sig?
Hvor ligger alarmhjernen?	Hvad betyder overfølsom?	Hvad sker der, hvis man bliver overbeskyttet?
Hvad holder alarmhjernen øje med?	Hvornår tager alarmhjernen over ?	Hvad kan øge risikoen for en overfølsom alarmhjerne?
Hvad sker der med "dine hjerner", hvis du bliver utryg?	Hvad sker der, hvis alarmhjernen bliver overfølsom?	Hvad er den hyppigste årsag til ubalance?
Hvad kan ubehagelige situationer gøre ved hjernen?	Hvad er det eneste man lærer, når man er i alarm?	Hvad er ikke så smart? SS

Fællesopgave- alarmhjernen!

- Fælles snak – er der nogen, der ikke kan lide edderkopper? Er der nogen, der kan mærke noget ubehageligt i kroppen? Hvordan mærkes det?
- Find en der tør
- Hvad skete der, med vores alarmhjerne?
- Opsamling

Gruppeøvelse

- Perspektivering til andre alarmerende situationer.
Snak om situationer hvor I kan komme i alarmhjerne.
- Læs om strategier til at berolige alarmhjerner

Strategier

- Skab fysisk afstand til situationen, sæt dig ned, gå ud, få motion og frisk luft.
- Snak med en person, som du er tryk ved.
- Få dine muskler til at slappe af i følgende rækkefølge: Spænd kæbemusklerne hårdt i 5-10 sekunder og slap derefter af. Træk vejret dybt et par gange.
- Spænd musklerne i arme og hænder hårdt i 5-10 sekunder og slap derefter af. Træk vejret dybt et par gange.
- Spænd musklerne i maven hårdt i 5-10 sekunder og slap derefter af.
- Træk vejret dybt et par gange.
- Spænd musklerne i ben og fødder hårdt i 5-10 sekunder og slap derefter af.
- Træk vejret dybt et par gange.
- Tænk på situationer, du kender, hvor du løste et lignende problem eller tænk på noget andet brugbart. Snak højt med dig selv indeni: Gentag et ord eller en sætning, som er dybt beroligende for dig

Hvad kan du gøre for at hjælpe andre?

- Vær selv så rolig som muligt.
- Gå ikke i diskussion men snak beroligende til personen.
- Hjælp personen med én eller flere af teknikkerne ovenfor.
- Har du selv prøvet at hjælpe andre, som var i alarmhjerne?
- Fortæl ...
- Lav aftaler i gruppen om, hvordan I bedst kan hjælpe hinanden.

Vælg minimum to strategier, der kan hjælpe dig

- 1. _____

Forklar dem til din gruppe

- 2. _____

- 3. _____

- 4. _____