

Manus

DAG 1

Presenterer oss:

Pia – jobber med barn og unge i Stange kommune. Snakker med og hjelper barn og unge hvis de opplever å være mye lei seg, sint eller redd. Da snakker jeg med barna sammen med foreldrene for å finne ut av hvordan vi kan hjelpe barna.

Jenny –

Presentasjonsrunde

Alle reiser seg så opp og skal ønske hverandre velkommen og står i sirkel. Hvert gruppelem går inn i midten av sirkelen og presenterer navnet sitt med en bevegelse, alle speiler bevegelsen og sier velkommen + navnet.

”Jeg heter Jenny” og gruppen sier: ”Velkommen Jenny”. Alle gjør dette 2 ganger for å repetere navn, men også for å bli tryggere på øvelsen.

Informasjon om gruppetilbudet:

Nå skal vi si litt om hvorfor vi skal møtes her etter skoletid.

Vi vet at dere har opplevd flukt og noen av dere krig.

Her i Norge tenker vi at det er bra å snakke om ting man har opplevd, både vonde og gode ting. I mange andre land tenker de ikke sånn, men her gjør vi det.

Mange barn synes det er vanskelig å snakke om vonde ting man har opplevd eller om man har noen hemmeligheter som ikke er gode.

Mange barn synes det er vanskelig å vite hvem man kan snakke med og si noe til. Hvis man synes det er vanskelig å snakke med mammaen eller pappaen sin kan man snakke med læreren sin. Og man kan også snakke med helsesykepleier på skolen eller meg. For vi skal passe på at alle barn har det bra.

Det å snakke om ting vi har opplevd, for eksempel flukten, kan være vanskelig. Men jo hardere vi prøver å dytte bort tanker, jo hardere prøver de å dytte tilbake. Selv om dette er utfordrende og ubehagelig, kan det å snakke gjøre at man får det lettere i etterkant.

Både vonde og gode opplevelser kan kjennes på kroppen. Vi kan få vondt i hodet eller i kroppen, man kan kjenne at hjertet banker ekstra hardt, få vondt i magen, slite med å sove, bli fort sint eller lei seg (Mim hvor de ulike tingene kjennes). Dette er ikke galt, det er helt normalt.

Taushetsplikt:

Vet dere hva taushetsplikt er? Vi har taushetsplikt gjennom jobben. Det betyr at det dere forteller her i gruppa, kan ikke vi fortelle videre til andre utenfor gruppa. Her gjør vi det sånn; når vi kommer hit kan alle snakke om det de ønsker. Også kan vi ha det som en regel sammen

at det de andre forteller oss skal ikke vi si til noen andre. MEN, det er veldig bra og fint om dere selv snakker om hva vi har gjort og snakket om til foreldrene deres eller andre voksenpersoner dere er trygge på.

Fortelle dem at vi har hatt møte med foreldrene deres så de vet hva vi skal gjøre i disse gruppene.

Praktiske gjennomføringen:

5 ganger, 2 timer per gang. (Gi ut ark med tidspunkt).

Vi bestemmer tema hver gang, dere bestemmer hva og om dere vil tegne. Først vil vi gi litt informasjon og introdusere dagens tema. Så får dere tegne og spise. Etterpå vil vi sette oss i en ring og snakke om det dere har tegnet.

FølelsesBarometer: Livet består av både dårlige og bra øyeblikk, og vi beveger oss mellom disse (Vi kan vise hva vi mener på barometeret på - de ulike ansiktsuttrykkene). Alle reiser seg opp og går frem og tilbake. Vi sier noe om hvordan vi har det på de ulike stedene. Alle stiller seg der de følte seg om morgenen, og får spørsmål om hva som skyldes at de står der de står. Deltakerne kan svare kort det de selv ønsker å svare.

Kommentert [PMS1]: Tegninger av ansikter som viser spennet fra trist til glad.

Tegneoppgave:

Dagens tema: Tegn noe du synes du mestrer godt/noe du synes du er flink til/noe du liker å gjøre. La dem også tegne en forside til sin egen personlig mappe.

Alle har noe de er gode på og mestrer godt. Mestring er viktig for selvbildet. En opplevelse av at man mestrer ting kan være viktig når man går igjennom vanskelige ting i livet. Det gir mening i livet og gjør det lettere å gå inn i nye og ukjente situasjoner. Det tar ofte litt tid og trening å bli flink til noe. Tenk på noe positivt ved deg selv om kan styrke deg i vanskelige situasjoner. Eks. kommunikasjon, sport, omsorg, kunst, musikk.

Alle stiller seg i en ring. Vis frem tegningen og kanskje du kan vise med kroppen din hva du opplever at du mestrer godt? (Her demonstrerer vi f.eks sykling).

Oppfølgings spørsmål til tegningen:

- Hvordan føler du deg når du gjør dette?
- Hva er det som har gjort at du får til dette?
- Hva betyr det for deg å mestre til dette?
- Hvordan kan dette være en styrke for deg i vanskelige situasjoner?
- Hvor er du når du gjør denne aktiviteten?
- Hva ser du, hva hører du, lag en lyd fra det du hører.

Når du har vist bevegelsen skal vi andre prøve å gjøre det samme som deg.

Hvis barna snakker mye om bildet kan man begrense og si at vi gjerne vil høre mer om dette, men ikke nå. Vi kan gjøre en avtale for en samtale der vi snakker om dette.

Avslutning:

Spør hvordan de har hatt det i dag.

Gjenta kort hva vi har arbeidet med i dag.

Fortelle kort hva vi skal gjøre neste gang.

Kreativt adjø: Finne en måte å fortelle hverandre adjø på som vi gjør likt hver gang.

Holde hverandre i hendene og si adjø til hver enkelt ved å si deres navn høyt.

Dag 2

Vi ønsker hverandre velkommen

Alle reiser seg så opp og skal ønske hverandre velkommen og står i sirkel. Hvert gruppelem går inn i midten av sirkelen og presenterer navnet sitt med en bevegelse, alle speiler bevegelsen og sier velkommen + navnet.

Oppsummere fra sist. Kort repetisjon av temaet: Tegn noe du mestrer, er flink til, liker å gjøre.

FølelsesBarometer: Livet består av både dårlige og bra øyeblikk, og vi beveger oss mellom disse (Vi kan vise hva vi mener på barometeret – på de ulike ansiktsuttrykkene). Alle reiser seg opp og går frem og tilbake. Vi sier noe om hvordan vi har det på de ulike stedene. Alle stiller seg der de følte seg om morgenen, og får spørsmål om hva som skyldes at de står der de står. Deltakerne kan svare kort det de selv ønsker å svare.

Tema for i dag – snakke sammen om.

Følelser

Følelser er noe alle mennesker i hele verden har, det er noe som er felles for oss alle. Man kan ofte kjenne og se følelsene på kroppen. F.eks gjennom ansiktsuttrykk. Følelser kan være både vonde og gode.

Har dere noen eksempler på noen følelser som vi kan ha? Hvordan ser vi ut når vi har den følelsen? Kan du vise oss? Vi viser følelsesuttrykk, med både kroppsspråk og ansiktsuttrykk. Utfyller deres svar. Skriv på tavle – følelsene.

- **Glede** ☺ - oppløftet, mye energi, smiler, håp
- **Sinne** – det koker i kroppen, rastløs, negativ energi, noen får lyst til å slå eller rope, man kan føle at man mister kontrollen over hva man sier/gjør.
- **Trist** – energitappende, gråte, håpløshet
- **Engasjement** – når man opplever/viser stor interesse for noe
- **Redd** – kanskje den følelsen man kjenner mest på kroppen. Man tenker at man må komme seg unna det man er redd for, derfor aktiveres kroppen; skjelver, puster raskt, skvetten, hjertebank, vondt i magen, svimmel, hodepine.
- **Avsky eller Vemmelse** – følelse som forteller deg at du synes noe er ekkelt eller som byr deg i mot. Kan gjerne være vonde lukter, når du ser noe ekkelt eller når du smaker noe som oppleves råttent eller du ikke liker.
- **Skam** – ubehagelig, anger, håpløshet, noe du ikke ønsker å fortelle om, vondt i magen, stress.
- **Overraskelse** – når noe oppstår plutselig

Tema for i dag: Å tegne en trygg voksenperson i livet ditt nå. Hva er en trygg person?

En trygg person kan være en det kjennes godt å tenke på. En som gjør deg trygg eller glad. Det kan være en som du kan snakke med eller tenke på når du er redd/lei deg eller som du kan fortelle ting til når du har opplevd noe fint. Det kan være noen fra hjemlandet, mamma, pappa, bror, søster, eller det kan være noen på skolen.

Er det noen som har spørsmål?

Tegneoppgave: Tegn din trygghetsperson

Oppfølgingsspørsmål:

- Hva gjør at denne personen er viktig for deg?
- Hvordan får denne personen deg til å føle deg?
- I hvilke situasjoner er det godt å ha denne personen?
- Hvordan er denne personen en støtte for deg?

Avslutning:

Spør hvordan de har hatt det i dag.

Gjenta kort hva vi har arbeidet med i dag.

Fortelle kort hva vi skal gjøre neste gang.

Kreativt adjø: Finne en måte å fortelle hverandre adjø på som vi gjør likt hver gang.

Holde hverandre i hendene og si adjø ti hver enkelt ved å si deres navn høyt.

Dag 3

Forberedelser

- OBS: Mye å gå gjennom. Ikke sikkert vi rekker alt som står. Velg ut det som er viktigst.

Vi ønsker hverandre velkommen

Alle reiser seg så opp og skal ønske hverandre velkommen og står i sirkel. Hvert gruppelem går inn i midten av sirkelen og presenterer navnet sitt med en bevegelse, alle speiler bevegelsen og sier velkommen + navnet.

Oppsummere fra sist. Kort repetisjon av temaet: Tegn er trygghetsperson

FølelsesBarometer: Livet består av både dårlige og bra øyeblikk, og vi beveger oss mellom disse (Vi kan vise hva vi mener på barometeret - på de ulike ansiktsuttrykkene). Alle reiser seg opp og går frem og tilbake. Vi sier noe om hvordan vi har det på de ulike stedene. Alle stiller seg der de følte seg om morgenen, og får spørsmål om hva som skyldes at de står der de står. Deltakerne kan svare kort det de selv ønsker å svare.

Informasjon om normale reaksjoner etter å ha selv opplevd ting som har gjort en redd eller sett noe som har gjort en veldig redd.

- Mange barn og voksne som Jenny og jeg har pratet med har måttet flykte fra sine hjem
- Flere har bodd i leir med mange andre mennesker
- Og alle vi har snakket med har flyktet hit til Norge, akkurat som dere har gjort.
- Mange barn og voksne vi har snakket med har opplevd mange skumle ting når de har forlatt sine hjem og bodd i leir eller vært på flukt.
- Mange forteller at de har opplevd og sett ting som har gjort dem veldig, veldig redde.
- Mange har vært redd for å dø/bli skadet selv eller at noen andre skal dø/bli skadet
- Etter å ha opplevd og sett ting som har gjort en redd, kan man få ulike reaksjoner som er veldig normale. Og vi kan få veldig ulike reaksjoner. Slike reaksjoner er ikke farlige å få.

Dette er vanlige reaksjoner å få;

- Mange får vondt i magen
- Mange sliter med mye vondt i hodet
- Mange får vonde drømmer
- Noen merker at de er mye sint
- Noen merker at de er mye redd
- Noen merker at de ikke har så lyst på mat
- Mange har mange tanker i hodet
- Mange tenker på vonde ting som har skjedd
- Mange tenker på og er redd for at noe skummelt skal skje

Tegneoppgave:

Dagens tema: Hvilket dyr ville du ha vært?

Barna skal velge et dyr det liker eller identifiserer seg med og tegne dette.

Spørsmål til tegningen.

- Få barnet til å forklare hva dyret heter
- Hvor bor dyret?
- Hvilke egenskaper har dyret?
- Hvor får dyret mat i fra?
- Hvorfor valgte du akkurat dette dyret?

Avslutning:

Spør hvordan de har hatt det i dag.

Gjenta kort hva vi har arbeidet med i dag.

Fortelle kort hva vi skal gjøre neste gang.

Kreativt adjø: Finne en måte å fortelle hverandre adjø på som vi gjør likt hver gang.

Holde hverandre i hendene og si adjø til hver enkelt ved å si deres navn høyt.

Dag 4

Vi ønsker hverandre velkommen

Alle reiser seg så opp og skal ønske hverandre velkommen og står i sirkel. Hvert gruppemedlem går inn i midten av sirkelen og presenterer navnet sitt med en bevegelse, alle speiler bevegelsen og sier velkommen + navnet.

Oppsummere fra sist. Kort repetisjon av temaet: Tegn ditt favorittdyr.

Følelsesbarometer: Livet består av både dårlige og bra øyeblikk, og vi beveger oss mellom disse (Vi kan vise hva vi mener på barometeret). Alle reiser seg opp og går frem og tilbake. Vi sier noe om hvordan vi har det på de ulike stedene. Alle stiller seg der de følte seg om morgenen, og får spørsmål om hva som skyldes at de står der de står. Deltakerne kan svare kort det de selv ønsker å svare.

Kort om hva vi snakket om forrige gang med hensyn til *normale reaksjoner*.

(Vi fortsetter stående i sirkel og har grunningsøvelse med et psykoedukativt fokus. Hvor spørsmål om stress og psykosomatiske plager blir tema underveis for hva de ulike øvelsene kan være godt for og forebygge.)

Vi kommer nå til å stille dere noen spørsmål i forhold til slike reaksjoner. Hvis det vi spør om stemmer for dere skal dere ta ett steg fram i ringen:

- har hatt vanskeligheter med å sove i løpet av den siste uken?
- er plaget av hodepine?
- Vondt i magen
- er mye lei seg
- er mye redd
- Tenker veldig mye
- Har mareritt – at man våkner opp og har hatt en vond drøm
- har hatt vanskeligheter med å stå opp?
- har lite energi – hvem har mye?
- har vanskeligheter med å konsentrere seg?
- Hvem er irritert?

Grunningsøvelser

Nå skal dere få kjenne på armene deres (Vi viser hvordan). Kjenne på ansiktet. Så skal vi puste sammen. Kjenn at dere puster dypt ned i magen, kjenn at luften kommer i magen, pust sakte ut igjen.

Kommentert [PMS2]: Først står vi ring. Vise i profil hvordan pusteøvelsen gjøres. Alle legger seg ned på gulvet. Vi går rundt og undersøker om de klarer å fylle magen med luft ved innpust og tømme magen for luft ved utpust.

Disse øvelsene vi gjorde nå er fine å gjøre;

- Når du våkner opp fra en vond drøm
- Når du blir redd
- Når du er nervøs for noe
- Når du er sint
- Når du er lei de de gangene du våkner opp fra en vond drøm.

Dagens tema: Tegneserie om en reise.

I dag skal vi tegne en tegneserie som forteller en historie om å reise fra hjemlandet til et nytt sted. Hovedkarakteren kan være det dyret vi tegnet forrige gang. Eller det kan være en person du selv finner opp.

Tegn et minne fra flukten, en gang du var veldig redd.

Felles for alle dere her er at dere har opplevd flukt. Det er ulike grunner til at man flykter fra hjemlandet sitt, men som oftest handler det om at man på en eller annen måte føler seg truet. Flukten er for de fleste vanskelig og tøff. Man kan ofte sitte igjen med sterke minner og da kan man oppleve noen av de reaksjonene vi snakket om i sted.

Det kan være vanskelig å innrømme at man har vært redd fordi man ønsker å fremstå tøffere enn det man er. Redsel er en naturlig reaksjon på en opplevd fare som alle har innimellom.

Vi mener det er godt for barn og voksne å kunne snakke om opplevelse, både gode og vanskelige. Ved å dele opplevelser kan vi få støtte av andre, og dere kan lære nye måter å takle dette på. Vi kan ikke ta bort opplevelsene, men vi kan lære hvordan vi lettere kan leve med dem.

Repetere det med å respektere de andre i gruppe. Husk å vise frem tegningen til alle.

Spørsmål til tegningene:

- Hva tenkte og følte dyret/personen under reisen?
- Hvordan kjentes det på kroppen? (Hjelp: Hvis du tenker på de vanlige reaksjonene som vi snakket om før i dag)
- Hva var det aller skumleste/verste som hendte dyret/personen i fortellingen?
- Var den noen gang redd eventuelt redd for å dø (hvis noen har tegnet dette)?
- Forstår at dyret/personen var død, men hva var det som gjorde at din karakter klarte seg?

- Hvordan påvirker denne historien dyret/personen i dag? (Tenkt på det når du ikke vil?
Vanskelige bilder i hodet om det som har skjedd? Prøvd å fjerne det fra tankene?
Sterke følelser når du tenker på det?)
- Hvordan tror du det er for dyret/personen å snakke om denne reisen?

Avslutning:

Spør hvordan de har hatt det i dag.

Gjenta kort hva vi har arbeidet med i dag.

Fortelle kort hva vi skal gjøre neste gang.

Kreativt adjø: Finne en måte å fortelle hverandre adjø på som vi gjør likt hver gang.

Holde hverandre i hendene og si adjø til hver enkelt ved å si deres navn høyt.

Dag 5

Vi ønsker hverandre velkommen

Alle reiser seg så opp og skal ønske hverandre velkommen og står i sirkel. Hvert gruppemedlem går inn i midten av sirkelen og presenterer navnet sitt med en bevegelse, alle speiler bevegelsen og sier velkommen + navnet.

Oppsummere fra sist. Kort repetisjon av temaet: Tegn en reise

FølelsesBarometer: Livet består av både dårlige og bra øyeblikk, og vi beveger oss mellom disse (Vi kan vise hva vi mener på barometeret). Alle reiser seg opp og går frem og tilbake. Vi sier noe om hvordan vi har det på de ulike stedene. Alle stiller seg der de følte seg om morgenen, og får spørsmål om hva som skyldes at de står der de står. Deltakerne kan svare kort det de selv ønsker å svare.

Dagens tema: Drømmer og håp for fremtiden.

Fremtid:

(Dette temaet kan hjelpe dem til å hente frem ønsker og håp, og hvordan deres ressurser kan brukes inn i fremtiden. Man får frem at noe er bak dem og at noe er foran dem. OBS OBS hvis noen ikke ser for seg noen fremtid)

Alle trenger drømmer og håp for fremtiden. I gruppa har vi snakket om mange ting, også strategier vi kan bruke. Noe er fortid og noe er foran dere. Livet er som en elv, den renner kun en vei, fremover. Fuglene flyr begge veier, slik er det også med tankene våre, de kan gå begge veier. Det finnes ikke bare en vanskelig fortid og nåtid, men også en framtid med håp og drømmer. Denne oppgaven kan hjelpe dere med å se hvordan dere kan ta med dere erfaringer dere har og ressurser dere har fått inn i fremtiden.

Tegneoppgave: Tegn hva du vil bli når du blir stor/hva du drømmer om for fremtiden (jobb, familie, annet)

Spørsmål til tegningene:

Be hver enkelt fortelle hva de ønsker å bli når de blir store/voksne.

(Vi legger tegningene i kronologisk rekkefølge i mappa deres. Beholder denne til avslutningen.)

Avslutning:

Spør hvordan de har hatt det i dag.

Gjenta kort hva vi har arbeidet med i dag.

Fortelle kort hva vi skal gjøre neste gang. Snakke om avslutningen med omsorgspersonene.

Kreativt adjø: Finne en måte å fortelle hverandre adjø på som vi gjør likt hver gang.

Holde hverandre i hendene og si adjø til hver enkelt ved å si deres navn høyt.

Formøte med barnas omsorgspersoner.

De foresatte bør informeres i god tid på forhånd, gjerne både muntlig og skriftlig på sitt eget språk. Det er lettere for foreldre å si ja til barnas deltakelse dersom de kjenner gruppeleder fra før og har tillit til denne.

Vi forteller om hvorfor dette er nyttig. Sier litt om hva vi skal gjøre og tidligere erfaringer med barnegrupper.

Avslutning

Vi har en avslutning med alla barna og deres omsorgspersoner. Det kan også være fint å invitere inn andre foreldre og barn har en relasjon til som for eksempel helsesykepleiere, lærere og kontaktpersoner fra flyktningetjenesten.

Vi gjør det vi pleier å gjøre for å vise hva vi har gjort.

- Følelsesbarometeret
- Pusteøvelsen
 - o Barna svarer på hvorfor det er bra og viser hvordan. Inviterer omsorgspersonene med på øvelsen.

Pause hvor barna går ut og leker. Vi (gruppelederne) og omsorgspersonene setter oss sammen for å snakke. Vi forteller våre refleksjoner omkring det vi har gjort og snakket om.

Vi sier litt om hva barna selv har kommet med.

Etter pausen.

Alle får utdelt sin mappe med tegninger. Alle får vise den siste tegningen hvor de har tegnet hva de ønsker å bli når de blir stor.

Adjø.

Alle sammen stiller seg i ring og vi sier adjø.

