



45 minutters undervisning



1. Vis filmen Frykt som du finner på spinnvillefolelser.abup.no

2. Spørsmål til filmen som kan diskuteres i klassen:

-I filmen blir Deljan redd for å snakke foran klassen. Hvilke tanker tror dere hun har i hodet mens hun står og er redd og hva kjenner hun i kroppen?

Oppfølgingsspørsmål:

-Hva kan hun gjøre for at det skal være lettere å snakke foran klassen?

Tips: øve seg på å presentere i en mindre gruppe, øve seg på å snakke med høy stemme, få blikkontakt med de andre, puste rolig med magen, rette kroppen opp.

-Hvordan kan lærere og medelever hjelpe henne?

Tips: smile, vennlige ansikter, oppmuntringer om å tåle å kjenne på angsten og utsette seg for det man frykter.

3. Øvelse:

Del elevene inn i grupper på 4-5. Oppgaven er at en av elevene legger seg ned på gulvet på et ark som er stort nok til at de andre kan tegne omrisset av kroppen. Elevene skal deretter tegne/skrive på kroppen hvor og hvordan de kan kjenne frykt.

Eksempler på vanlige kroppslige reaksjonene er:

hjerterbank, klump i magen, tørr i munnen, kvalme, kalde hender og føtter, klam og svett i hendene, hyperventilering (puste fort), skjelving.

Hvis dere ikke har et stort ark kan lærer dele ut ark med omrisset av en kropp, eller hver enkelt får i oppgave å tegne omrisset av en kropp på et A4-ark.

Hjemmeleke:

Be elevene løse mysteriet frykt på spinnvillefolelser.abup.no

Fakta om frykt:

Frykt er en følelse som er viktig fordi den gjør oss i stand til å reagere raskt når vi står overfor noe som er truende eller farlig. For at vi skal klare å forsvare oss mot en fare eller komme oss unna trenger kroppen ekstra krefter. Hjertet slår for eksempel raskere og hardere fordi kroppen trenger mer oksygen til musklene når den skal forsvare seg. Mange reagerer imidlertid med frykt eller angst på situasjoner som reelt sett ikke er farlig. Det som skjer, er at hjernen feiltolker en situasjon som farlig selv om den er ufarlig, og da kaller vi ofte frykten for angst. Vanlige kroppslige reaksjoner på frykt er skjelving, økt hjerterbank, hyperventilering (puste fort), varme og kalde føtter, kvalme og vondt i magen. Mange har lite realistiske tanker om hva som vil skje dersom en utsetter seg for noe som en frykter. Eksempler på slike urealistiske tanker kan være: «Dette kommer aldri til å gå bra, jeg kommer til å feile og alle vil le av meg, jeg er håpløs.» Frykten for angsten er av og til så sterk at mange gjør det de kan for å unngå situasjoner de frykter. Det dumme med dette er at jo mer vi unngår slike situasjoner, desto mer vokser angsten. Det lureste vi kan gjøre for å bli kvitt angst er å utsette oss gradvis for det vi er redde for. Men hvis det vi er redde for er en reell fare, trenger vi beskyttelse og trygghet fra det som er farlig.

