

Knut K. Gundersen og Lisbeth Valjord



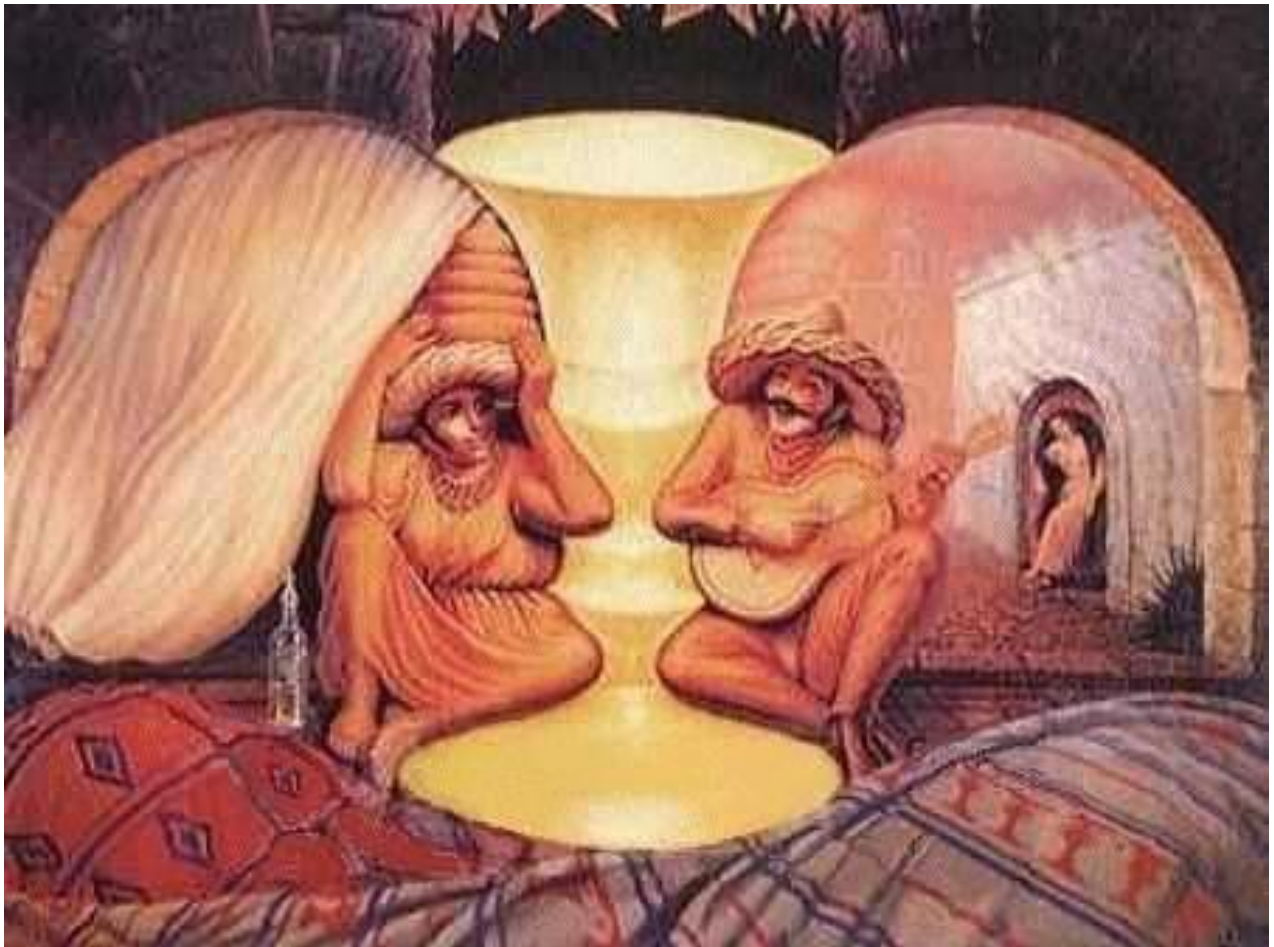
DIAKONHJEMMET HØGSKOLE | RAPPORT 2010/7

# Sosial persepsjons trening

*Manual for trenerkurs*

Knut K. Gundersen og Lisbeth Valjord

## Sosial persepsjons trening



- manual for trenerkurs



Diakonhjemmet Høgskole

Rapport 2010/7



Diakonhjemmet Høgskole

**Denne rapporten er utgitt av**

Diakonhjemmet Høgskole

Postboks 184, Vinderen

N-0319 Oslo

<http://www.diaconhjemmet.no>

Rapport: 2010/7

ISBN: 978-82-8048-092-7

ISSN: 1891-2753

Elektronisk distribusjon:

Diakonhjemmet Høgskole

**Omslag**

Aud Gloppen, Blæst Design

**Opphavsrettigheter**

Forfatteren har opphavsrettighetene til rapporten.

Nedlasting for privat bruk er tillatt.

Mangfoldiggjøring, videresalg av deler eller hele rapporten er ikke tillatt uten avtale med forfatterne eller Kopinor.

# 1. INNLEDNING

Denne manualen er dels en oversettelse og tilpasning av Gundersen, Moynahan og Strømgrens upubliserte kapitel i den nye Prepare-boka og dels noen erfaringer med programmet fra Rørvika Ungdomssenter, Fauske.

Presis tolking av sosiale situasjoner er kanskje det viktigste elementet for å gjennomføre en vellykket sosial interaksjon. Hvilke stimuli du utleder i en gitt situasjon og hvordan du tolker disse stimuli har direkte betydning for hvilke responser du velger som svar på stimuliene.

”The social information processing (SIP) theory formulert av Crick og Dodge (1994) har vært viktig for å forstå de prosesser som skjer i mellommenneskelige relasjoner. Den opprinnelige modellen har først og fremst fokusert på de kognitive aspekter i denne prosessen, men nylig har betydningen av emosjonelle signaler (Lerner og Arsenio, 2000) og moralsk vurdering i situasjonen (Arsenio og Lerner (2004) blitt inkludert i modellen.

## 1. Valg av relevante stimuli

Gjennom denne prosessen observerer vi aktuelle stimuli og gjenkjenner (koder) dem på en måte som gir mening. Her brukes tidligere erfaringer og innlærte ”skjemaer” for sortering av ny informasjon. Vi fokuserer ofte spesielle signaler ut fra interesser og tidligere erfaringer. Noen vil fokusere ”negative” signaler mens andre vil rette oppmerksomheten mot følelsesuttrykk eller intensjoner hos den andre. Blant de faktorer som også spiller en rolle er hvilke humør personen er i (setting events) og om hendelsene involverer moralsk vurdering av situasjonen.

## 2. Tolking av de sosiale signaler

Hver av oss har egne attribusjonsmønstre eller måter for kognitivt å forstå det som skjer. Her spiller en rekke forhold inn som inkluderer kulturell forståelse, tolkning av intensjon, hvilke følelser som er involvert både hos mottaker og sender av budskapet, en opplevelse av om handlingen er fair eller ikke (moral) og om tolkingen skjer hovedsakelig ut fra nonverbale eller verbale signaler.

Om en person i en uklar situasjon oppfatter hendelsen som fiendtlig så vil dette ha stor påvirkning for hvordan den følgende interaksjonen utvikler seg. I forhold til moral tar Arsenio og Lerner følgende eksempel: Det er kø ved en drikkefontene og en elev sniker i køen. 2 barn kan begge mene at handlingen ikke er fair, men en elev kan mene dette ut fra at vedkommende oppfatter det som om ”han ønsker å være stygg /

vise seg osv” eller om det er brudd på skoleregler. Andre elever kan se på hendelsen som ”en som er svært tørst” og at vi bør kunne gjøre unntak for regler.

### 3. **Klargjøring av mål**

Målene kan kategoriseres som interne (forbli i godt humør eller unngå flauhet) eller eksterne som hevde seg selv eller vinne en konkurranse). Målene kan være prososiale eller antisosiale. Vi ser gjerne at sosialt veltilpassede barn velger mål som bevarer vennskap som å leke sammen eller samarbeide, mens antisosiale barn velger mer instrumentelle mål som å vinne over andre eller ta tilbake plassen en har mistet.

### 4. **Generering av handlingsalternativer**

Jo større repertoar av handlingsalternativer, jo større er muligheten for å finne kompetente strategier som innebærer å unngå bråk. Barn og unge med atferdsvansker har generelt færre handlingsalternativer og velger ofte mønstre som angrep eller flukt. Etter hvert som handlingsalternativene genereres blir de vurdert ut fra hva som best passer i situasjonen. Det viser seg at dersom vi får tid til å reflektere, ikke bare finner vi flere handlingsalternativer, men også flere prososiale og mindre aggressive blir valgt.

### 5. **Valg av respons**

Responsvalget er også influert av flere faktorer. For det første en verdimessig vurdering av handlingen. Opplever den som fair? Verdiene har sammenheng med vår måte å resonnerer moralsk. og om vi legitimerer eventuell antisosial atferd gjennom bruk av tankefeller (cognitive distortions). En annen faktor er om vi er komfortabel med handlingen. Dersom et barn skal gjennomføre en spesifikk handling må det ha en tro på at det kan gjennomføre den. En slik grunnleggende tro på egen mestring (self-efficacy) vil øke sannsynligheten for at handlingen velges. Mens de fleste vil føle seg komfortabel med å velge en konstruktiv, verbal respons som svar på en frustrerende eller uklar sosial situasjon vil mange mindre veltilpassede barn føle seg mer komfortabel med å respondere aggressivt. En tredje faktor som får innflytelse på valg av respons er forventet resultat av handlingen. Noen barn vil være opptatt av å beholde vennskap mens andre kan være mer opptatt av å beholde sin posisjon eller ”oppnå respekt”.

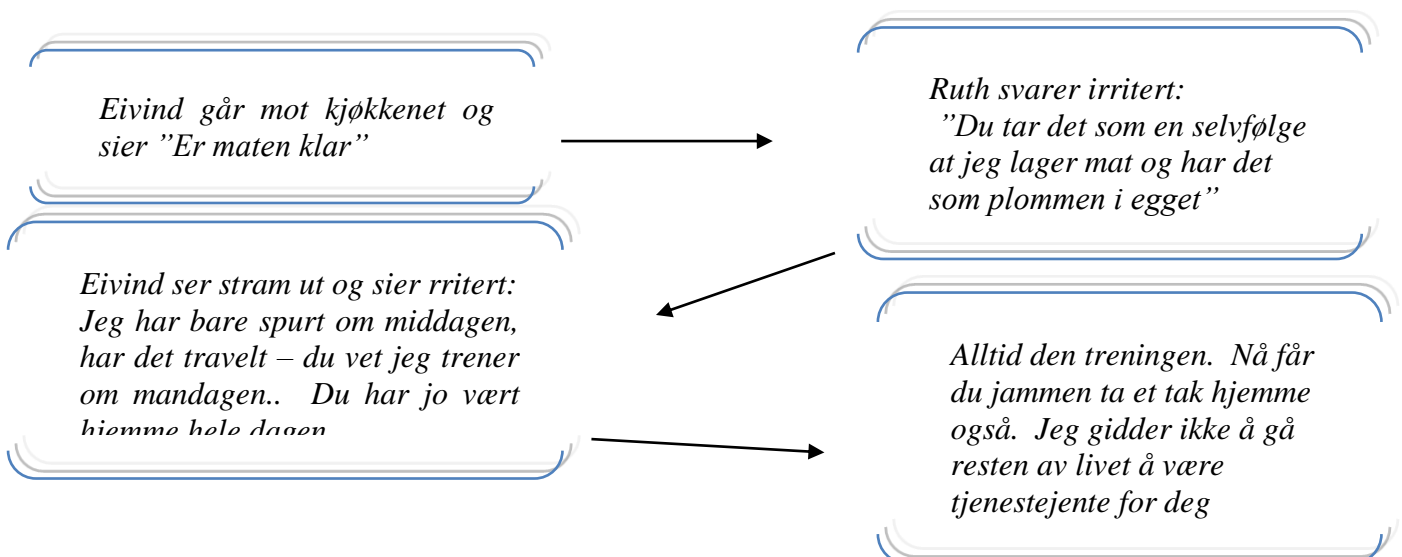
Det virker som om barn med atferdsvansker har en større tendens til å forvente mer positivt utbytte av aggresjon enn andre. Kulturelle / miljømessige forskjeller både i forhold til hva som gir respekt og hvordan man betrakter aggresjon vil selvsagt også spille en stor rolle for hvilket reaksjonsmønster en velger.

## 6. Gjennomføring av respons

Mens de andre trinnene foregår på et kognitivt plan er dette en motorisk handling. Etter selve handlingen får personen feed-back både fra sin(e) samhandlingspartnere og ut fra egen vurdering av handlingens konsekvens. Et viktig moment her er at vi har en større tendens til å dra erfaringer ut fra de kortsiktige konsekvenser og ikke de langsiktige. Aggressiv atferd har dermed en tendens til å bli forsterket fordi det ofte gir en mer øyeblikkelig konsekvens.

Tidsspennet fra vi mottar et ytre stimuli fra en annen til vi responderer er vanligvis uhyre kort og vi benytter oss i stor grad av automatiske tanker og handlinger. Hensikten med SPT-programmet er å øke deltakernes evne til å tolke sosiale situasjoner gjennom en økt forståelse for de prosessene som skjer i de ulike trinnene mellom stimuli og respons. På den måten vil de kunne gjøre sine responsvalg ut fra en bredere forståelse og dermed øke muligheten for å generere mer prososiale alternativer i stressede situasjoner.

Crick og Dodge`s modell beskriver først og fremst prosessen mellom stimulus og respons. I virkeligheten vil en samhandling bestå av en rekke responsutvekslinger der den ene partens reaksjoner blir nytt stimulus for den andre. For å illustrere dette kan vi ta følgende eksempel. Ruth har vært hjemme hele dagen. Mye har gått på tverke og hun har fått lite unna av det hun hadde tenkt både i forhold til rydding og mat. Ruths mann Eivind kommer hjem:



Dette er et eksempel på en uhyre rask interaksjon som innbefatter ”bakgrunnsvariabler” dvs at en av og til er mer sårbar for å reagere negativt på stimuli enn andre ganger (hun hadde en stresset dag), følelser (han så ikke at hun var stresset og tenkte på sitt eget behov for henholdsvis mat og å komme seg på trening), uklare intensjoner fra henne (vil hun formidle at hun har hatt en dårlig dag eller at han må endre seg eller hun vil skilles) osv. Sannsynligvis vil små endringer i ektemannens atferd i form av mer forståelse for ”bakgrunnsvariabler” eller mer direkte jegbudskap fra kona i neste ledd ført til at dette ikke ble noen konflikt. Jo tidligere en eller begge parter bryter denne aggresjonsspiralen jo lettere vil man oppnå konstruktive løsninger i stedet for hardere konflikter.

Grick og Dodges modell gir et god illustrasjon på hvilke faktorer som vi arbeider med i et SPT program. Samtidig ser vi også at modellen også belyser et vanlig ART-program på en god måte.

## **2. STRUKTUREN I PROGRAMMET**

Vi har valgt å strukturere dette programmet på samme måte som de 3 ART-programmene. Den ytre strukturen blir lik som ved ART-programmet, mens den indre strukturen er spesielt tilpasset dette programmet.

### **Ytre strukturen.**

- Velkommen
  - Introduksjoner (med tilstands-sjekk)
  - Regler, påminnelse
  - Introdusere eventuelle gjester
  - ART ropet; etc.
- Tilbakeblikk av tidligere timer i SPT
- Tilbakeblikk av lekse fra siste timen

## **Indre strukturen**

### 1. Presentasjon av dagens tema

Rekkefølgen i ”Dagens tema” er følgende:

- Definer / presentere dagens tema. Hva trur du ”dagens tema” betyr? Forslag skrives på tavla og treneren hjelper til for å få en rett definisjon.
- 1-2 øvelser. Hver time bør bestå av en øvelse som inkluderer et viktig persepsjonselement.
- Kartlegg behovet. Hvorfor er det viktig å vite om ”dagens tema”?
- Mulige situasjoner hvor dagens tema er viktig. Når er det viktig å ta hensyn til ”dagens tema”?

Disse eksemplene kan brukes som situasjoner senere i timen.

### 2. Trenere presenterer en situasjon

### 3. Analysering av situasjonen

\*Analyse ut fra dagens tema, men også fra tidligere tema.

### 4. Anbefaling av forskjellige måter å fortsette rollespill.

### 5. Valg av løsning

### 6. Rollespill av valgt løsning

### 7. Tilbakemeldingsrunden

### 8. Gjenta punkt 4 -7

### 9. Lekse/hjemmeoppgave

## **Fortsettelse av ytre strukturen**

- Illusjoner.
- Tilbakeblikk av timen
- Oppsummering
  - Evalueringsrunde eller “vennskaps” runde
  - Informasjon ang. neste timen
  - Hook-up evt SPT rop



### **3. BESKRIVELSEN AV SELVE TIMEN**

#### **1. Dagens tema**

Presentasjon av dagens tema utgjør en svært viktig del av timen. Hver time har sitt eget tema og utgjør 10 ulike perspektiver for forståelse av en gitt sosial situasjon:

Time 1. Introduksjon til Sosial Persepsjonstrening

Time 2. Identifisere følelser

Time 3. Åpne og skjulte regler i forskjellige situasjoner.

Time 4 Kulturelle forskjeller

Time 5 Bakgrunnsvariabler/bakgrunnshendelser.

Time 6 Tanker-følelser-signaler-handling

Time 7 Å tolke andres intensjon.

Time 8 Kognitive låsninger.

Time 9 Timing

Time 10Hva hvis.....

#### **2. Presentasjon av en aktuell situasjon**

Trenerne velger situasjoner som er relevant for temaet i timen, de utfordringer som deltakerne har og som er tilpasset deres alder og kognitiv nivå. De kan også referere til eller rollespille situasjoner fra elevens hjemmelekse. Vi anbefaler at situasjonen rollespilles av trenerne, men man kan også vurdere å ta utgangspunkt i et relevant filmklipp. Presentasjonen fortsetter fram til problemet er presentert. For å unngå å avsløre de riktige svarene brukes ikke ”bubble-talk” i presentasjonen. Det er en fordel om spillet kan analyseres ut fra begge / alle deltakernes perspektiv. Dette må spesifiseres i forkant av rollespillet.

#### **3. Situasjonsanalyse.**

Hovedtreneren hjelper elevene i å tydeliggjøre og analysere situasjonen og fokuserer på det de har observert for å få den rette forståelsen av situasjonen. Medtrener hjelper til å formulere passende forslag og skriver de ned på tavla. Som hjelpemiddel kan man bruke forslag til

analyseskjema bak i manualen. Det kan her også være nyttig å bruke video slik at man kan evt kan spole tilbake for å se presentasjonen på ny.

Her er eksempler på spørsmål. Tilpass disse ut fra deltakernes forutsetninger

- Hva er det som faktisk skjer I situasjonen.
- Er det noen krav I forhold til skjulte regler eller normer I situasjonen?
- Representerer rollespilledtagerene forskjellige kultuerelle normer?
- Kan vi identifisere rollespilledtagerens emosjonelle uttrykk?
- Kan noe utenforliggende ha bidratt til den emosjonelle status?
- Hvilke mål eller intensjoner har rollespilledtagerene I situasjonen?
- Er rollespilledtagerenes handlinger relevant for situasjonen?
- Er rollespilledtagerene mentalt synkronisert mot hverandre?
- Hva er de forskjellige deltagerenes roller, ansvar og hvilke forventninger har vi til dem.

Husk: La elevene analysere situasjonen først; spørsmål stilles dersom viktige faktorer uteblir.

#### **4. Alternative måter å fortsette rollespillet.**

Ut fra de opplysningene som framkommer i analysedelen foreslår elevene alternative måter å fortsette rollespillet på. De må her argumentere for hvorfor denne løsningen er god og rettferdig for de forskjellige som inngår I situasjonen. Den alternative løsningen på rollespillet bør kunne starte tidligere enn der det opprinnelige rollespillet stoppet. Denne sekvensen kalles “vendepunktet”, alle nye responser kan muliggjøre et “vendepunkt”. Noen responser kan føre til et mer negativt utfall enn andre, slik at å kunne tolke en situasjon og identifisere når en situasjon eskalerer, samt foreslå en annen respons er meget viktig.

#### **5. Valg av løsning.**

Løsningen eller løsningene som velges under punkt 4 og matcher kriteriene velges som fortsettelsen av rollespillet. Hvis gruppen har flere enn 5 deltagere bør den deles I to. Hver gruppe planlegger og rollespiller løsningen som er valgt. Det er lurt å velge elever til rollene som har problemer med å identifisere seg selv I den spesifikke rollen. Det kan øke elevens forståelse av situasjonene og hjelpe de å se den fra fleres synspunkt.

## **6. Planlegging og rollespill av valgt løsning**

Det neste trinnet blir å rollespille den valgte løsningen. 2-3 av deltakerne forbereder fortsettelsen av rollespillet sammen med medtrener mens hovedtrener utdeler observasjonsoppgaver. Her er noen eksempler:

Tok aktørene hensyn til samhandlingspartnernes mulige intensjon og mål for samhandlingen?

Fulgte de eksplisitte og implisitte regler og normer (åpne og skjulte) for situasjonen?

Respekterte de hverandres kulturelle bakgrunn?

Slike spørsmål kan av og til lede til at deltakerne bare svarer ja eller nei så normalt sett kan det være en fordel å gi mer konkrete observasjonsoppgaver som ”et konkret mål” som aktør A fikk ut av situasjonen eller ”nevn et verbalt usagn fra aktør B som ble tatt spesielt hensyn til fra aktør A.

Under rollespillet kan trenerne velge om de skal benytte seg av boblesnakk eller ikke. Fordelen med dette er at de trenes opp til å resonnerer på samme måte som ved et ordinært ART-program. Samtidig kan boblesnakk ta en del av poengene bort fra observatørene

## **7. Tilbakemeldingsrunde**

Etter rollespillet skal observatører, trenere og aktører evaluere spillet. Først gir observatørene sine kommentarer, deretter trenerne og til sist de 2 aktørene. Aktørene blir bedt om å kommentere hvilke situasjonsfaktorer som ble overveid og hva de sa eller gjorde som bidro til at situasjonen ble opplevd som positiv.

## **8. Repeter punkt 4-7**

Timene vil som regel ikke gi rom for flere rollespill, men dersom det er mulighet for det kan elevene komme med sine egne situasjoner her.

## **9. Hjemmeoppgaver**

Oppdraget blir å identifisere situasjoner der det temaet som har vært oppe er relevant. Dere kan ta utgangspunkt situasjonsanalyse-skjema for utarbeidelse av konkret oppdragsskjema

## 4. BESKRIVELE AV TEMAENE I DE ENKELTE TIMENE

### Time 1. Introduksjon til Sosial persepsjonstrening.

#### Hensikt:

Hensikten med timen er å gi en oversikt over hva programmet omhandler, en kort gjennomgang av de enkelte timer og motivere for deltakelse.

#### Gjennomføring.

1. Start med å vise en optisk illusjon. En illusjon, eller et synsbedrag, er når vi oppfatter et bilde som noe annet enn det faktisk er. Informasjonen øyet vårt sender til hjernen utfordrer vår oppfatning av virkeligheten. Dette gir ungdommene en god illustrasjon på at ting ikke alltid er slik det ser ut. Forklar begrepet persepsjon betyr å tolke eller å gi mening til det man sanser.

2. Trenerne rollespiller eller viser en film som omhandler en situasjon som kan oppfattes på flere måter. Et eksempel kan være: *En jente venter på kjæresten sin. En gutt kommer bort og spør om vegen til kinoen. Kjæresten ser de snakker sammen og går bort. Hvordan kan kjæresten tolke dette, først uten at han hører hva som blir sagt, og også når han hører det.* Reflekter rundt det som hendte, hvordan kjærestens tanker om guttens intensjon kan få betydning for hvordan han reagerer. Husk å tilpasse språket. I sosiale sammenhenger mottar vi mange signaler, både verbale og nonverbale. Samtidig har selve situasjonen vi inngår i gjerne sine egne regler. Hensikten med dette programmet er å gjøre deltakerne mer bevisste på hvordan de kan tolke eller forstå den sosiale situasjonen og dermed treffe sikrere valg i forhold til den videre samhandlingen. Virkeligheten er ikke alltid slik vi tror den er. En Mercedes kjører forbi oss på motorveien. Vil han vise seg for oss? Er han en snobb? Kan han være på veg til sykehuset. Av og til tolker vi det som skjer ut fra egenskaper som vi tillegger den andre, f.eks at han er en snobb, er fra en annen kultur, gjerrig, innpåsliten, el. I andre tilfeller ser vi på faktorer i situasjonen. Han er på veg til sykehuset, han trenger penger etc. Slike ting kan være avgjørende for hvordan vi tolker situasjonen og også for hvordan en

videre samhandling kommer til å forløpe seg. Treningen kommer til å inneholde øvelser i både å ta i mot og bearbeide informasjon som vi mottar i sosiale settinger og hvordan vi kan velge en passende respons. For å få deltakerne aktivt med i timen må man forsøke å få deltakerne selv til å reflektere over hva SPT er og hvorfor det er lurt å trene SPT. Eksempler: For å slippe å dumme seg ut, såre andre, gjøre andre sint, bli selv sin, bli utstøtt, nå egne mål osv.

3. Beskriv kort innholdet i de enkelte timene – gjerne ved bruk av illustrasjoner eller video clips

4. Lag regler sammen med deltakerne.

## **Time 2. Identifisere følelser**

### **Hensikten med timen**

Hensikten med timen er å bedre deltakernes ferdigheter i å identifisere og uttrykke basisfølelser. Et videre mål kan være å øke evnen til å møte andres følelser på en god måte.

### **Teoretisk grunnlag**

Viktigheten av å kunne identifisere og uttrykke følelser blir betraktet som å være en nøkkelferdighet innen område sosial kompetanse (Hallberstadt, Denham, & Dunsmore, 2001). Barn som har vansker med å tolke andres følelsesmessige status ser ut til å bli mer mislikt og står i fare for å bli avvist som venn. (Fabes et al., 1999). Ferdigheten innbefatter både evnen til å forstå egne og andres følelser samt møte andres følelser på en riktig måte. (Denham et al., 2003). Den indre dimensjonen av å kunne identifisere følelser består av å kunne tolke egne følelsesmessige signal og å kunne skille mellom hvilke følelser som kan assosieres med ulike situasjoner. Å forstå en annen persons følelser i en gitt situasjon krever evne til å identifisere verbal og nonverbal kommunikasjon som ansiktsuttrykk stemmeleie, kroppsholdning og gester. Kroppsspråk kan på samme tid være både konkret, men samtidig sjult. Eksempler på dette er å se på klokka eller gjespe når du vil noen skal gå. Vi kan dele følelser inn i 6 hovedgrupper: Sinne, glede, overraskelse, frykt, avsky og tristhet see Buck (1984). Selv om det er store forskjeller i hvordan ulike kulturer uttrykker sine følelser så er

det også overbevisende forskning som viser at i alle fall disse følelsene synes å gå igjen i alle kulturer. (Ekman, Friesen, & Ellsworth.P, 1982).

Jo mer vi trener på å forstå egne og andres følelser, jo mer automatisert blir det. Vi bruker også betegnelsen ”fluencytrening” som har som målsetting å opparbeide både hurtighet og nøyaktighet i forhold til dette (Kubina, 2005). Denne beskrivelsen favner godt hva som trenges i sosiale situasjoner i det virkelige liv - en må tolke den andre personens emosjonelle status korrekt, og den korrekte fortolkningen må skje fort. Goldstein et al (1998) har beskrevet en lignende forutsetning/ betingelse som kan hjelpe “transfer training”, slik som begrepet “overlæring” og slagordet “perfekt trening av det perfekte gjør at man får det til perfekt.” Mangel på ”fluency” er i tillegg til mangelfull situasjonstolkning og utøvelse også beskrevet som de viktigste problemområdene hos personer med mangel på sosial kompetanse (Gresham and Elliot, 200X). Dersom eleven har mangelfulle evner til å tolke andres følelser er det anbefalt å sette i gang spesial/ekstra øvelser..

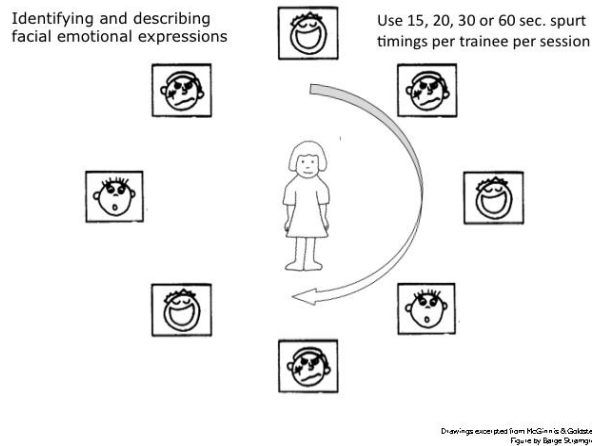
### **Forslag øvelse 1.**

En enkel, rask og morsom øvelsesmetode er å basere treningen på presisjonslæringsprinsipper, og arrangere treningstimer innad i gruppen. En elev kan stå i midten av en sirkel bestående av resten gruppen. De som står rundt i sirkelen viser en følelse, kun med ansiktsuttrykk i første omgang. Eleven i midten skal beskrive følelsen verbalt. Han/hun starter ved en valgt person og forsetter i retning med klokken inntil han/ hun har fullført rundt sirkelen. Eleven kan identifisere følelser i f.eks 15, 20, 30 eller 60 sekunder, og målet for eleven i midten, er å identifisere så mange følelser som mulig innen denne tiden.

For å sikre at han/hun skal lykkes i identifisering av følelsene, kan de som står i ringen vise kun to eller tre forskjellige følelser i begynnelsen. (eks. Glad, sint) Når identifiseringen er riktig/ fluent med få eller ingen feil, kan vi introdusere nye følelse for de som står i sirkelen. Det kan tilføyes flere forskjellig ansiktsuttrykk ut fra hva som passer. Man kan også skille ut ansiktsuttrykk og øvrig kroppsspråk for eksempel med kun å vise følelser mens man holder en eske over hodet. En annen teknikk kan være at personen i midten har bind for øynene og deltakerne skal illustrere følelsen kun verbalt.

Samme type trening som beskrevet ovenfor kan utvides til også å innbefatte å håndtere andres følelser i tillegg til (eller i stedet for) å beskrive de. Når riktig tolkning skjer raskt nok kan en tilføye oppgaven «å hvordan håndtere følelsen den andre viser». Hvis personen i sirkelen viser følelsen sint kan den korrekte respons kanskje være å løfte hendene opp og gå et skritt

tilbake. Hvis personen viser følelsen trist, kan den korrekte responsen være å gi en klapp på skulderen og lign.



### Forslag til øvelse 2

Vi deler gruppa i 2 (dersom 8 elever) Hver gruppe skal gjengi 4 ulike uttalelser av en setning, for eksempel: «jeg skal til bestemor og bestefar». Disse uttales i forskjellig følelsesmessig tilstand. Veldig sint, overrasket, skuffet og veldig glad. Andre setninger kan være; ”I dag skal vi ha pølser til middag”, ”Per har invitert meg på kino”.

### Forslag til øvelse 3

Trenerne skriver ned 6 forskjellige følelser på en lapp og legger de ned i en hatt. (trist, begeistret, glad, sint og redd) En av deltagerne trekker en lapp der det står en følelse. De andre sitter i stolene rundt i en halvsirkel. Dersom følelsen er glad sier den som trener «jeg blir glad hvis.....»(eks får et kompliment). Deltagerne som er glad for den samme tingen/årsaken må bytte stol. Den som trakk følelsen setter seg på en stol slik at det blir en stol i manko. Den som ikke får seg en stol, skal trekke en ny følelslapp.

### Forslag til øvelse 4.

Skriv ned 20- 30 forskjellige følelser på papirlapper. En person trekker en lapp, og rollespiller følelsen (ansiktsuttrykk og kroppsspråk). De andre sitter i en halvsirkel og prøver å identifisere følelsen. Den som identifiserer følelsen først, kommer opp, trekker ny lapp, og rollespiller den. Før man starter, avgjør man hvor lenge man skal gjøre øvelsen ( 2 til 5 minutter). Hvis man bruker denne øvelsen flere ganger, kan man se om man klarer å øke antall identifiserte følelser.

### **Forslag til øvelse 5.**

Del ut "fjernkontroller" til deltakerne. Vis et klipp av en film. Når deltakerne identifiserer en følelse, "stopper" filmen med "fjernkontrollen". Deltakeren som stoppet filmen, sier hvilke følelser han/ hun identifiserte, og hvordan han/ hun identifiserte den. Man starter filmen, og stopper når nestemann identifiserer en følelse. Slik fortsetter man til klippet er over.

Forslag til filmklipp: Hip Hip Hora scene ..... Dette er en scene som illustrerer følelsesuttrykket til både far og datter etter en natt der datteren har vært på fest.

## **Time 3 Åpne og skjulte regler og normer.**

### **Hensikt med timen**

Hensikten er å identifisere skjulte regler for sosial samhandling, både generelt og knyttet til spesielle situasjoner.

### **Teoretisk grunnlag**

Vår atferd styres av lover og regler, forventninger og normer. Noen er allment kjent, andre er mer spesifikt tilknyttet et bestemt miljø eller kultur. Med åpne regler mener vi eksplisitte regler som er tydelige, beskrivende og kjente. Eksempler på dette er et lands lover, Art-regelplakat, forskrifter, røkingforbudt-plakater osv. Med skjulte regler og normer mener vi implisitte regler som bare er der. Disse skjulte reglene skifter gjerne fra tidsepoke til tidsepoke, fra situasjon til situasjon og fra kultur til kultur. Gjelder for eksempel disse reglene og i tilfelle hvor:

Det er kun bruden som skal ha hvit kjole i et bryllup.

Ta av luen når man kommer inn.

Reise seg for gamle på bussen.

Betale når du er ute med en "date"

Dersom mulig stille seg 2 båser fra hverandre når en står og tisser

Hilse på alle når en kommer på en fest med 10 gjester

De skjulte reglene formidles gjennom en rekke verbale og helst signaler som hint, himling med øynene, kikke på klokka, andre gester osv.

Ved å trene SPT gjør man implisitte regler eksplisitte. Dette er en veldig fin måte å introdusere ungdommer for det som gjelder i ulike miljøer. Hva er normene på kinoen, i



begravelse, på skolen, på klubben, i gjengen. En norm uttrykker et sett med forventninger som knytter seg til hvordan man skal oppføre seg. I noen tilfelle inngår en også i en rolle (lærer – elev, ekspeditør – kunde). Her vil det knyttes ulike forventninger og normer til hver av rollene. Dette hjelper oss til å regulere situasjoner samtidig som det skape forvirring dersom rollesettene forstås ulikt. Brudd på lover og eksplisitte regler har gjerne en eller annen form for straff som konsekvens. Det har også brudd på skjulte regler og normer, men her blir ofte utestengning fra fellesskapet konsekvens. Det er et tankekors at straffereaksjoner både i forhold til eksplisitte lover og regler og implisitte normer er de sammen enten vedkommende i utgangspunktet ikke kjente til dem eller ikke. Det viser viktigheten av å jobbe med dette feltet.

En forståelse for begrepet intimsone vil også være en nyttig innfallsvinkel i timen. Hvor går grensene mellom privat sone - vennsone – gruppesone – offentlig sone. Hva snakker man om hvor – når brytes grensene for nærhet. Intimsone reguleres i forhold til 4 ulike faktorer som gjensidig innvirker på hverandre; nærhet, fronten fram, blikk-kontakt og å snakke om personlige ting. Man kan f.eks stå ganske nær en annen på en buss, men kompenserer brudd på intimsone ved å se vekk og stå side ved side. Å snakke om personlige ting oppleves ofte positivt i en bil når ikke har blikk-kontakt eller fronten til hverandre. Slike tilpasninger må en prøve å få frem som skjulte regler. Man kan også ta opp temaet ”matching”, dvs hvordan innstiller vi oss på andres signaler. Som regel stiller vi oss intuitivt inn på vår samhandlingspartner ved å ”herme” etter kroppstilling, tonehøyde, og tempo. Ved for store avvik vil omgivelsene oppleve at de ikke har kontakt med vedkommende. Imidlertid må man prioritere hva som skal inn i denne timen. Ta utgangspunkt i ungdommens problematikk og se ”hvor skoen trykker”

### **Forslag til øvelse 1.**

”Brainstorming” om forskjellige åpne og skjulte regler i forskjellige situasjoner. Få ungdommene til å identifisere åpne og skjulte regler i forskjellige situasjoner. Velg gjerne situasjoner som ungdommene ofte er i.

- Når man kjører bil.
- Når man snakker i mobil tlf. (om hva og hvor).
- Når man er på kino.
- Når man spiser middag hos en kompis sammen med hans foreldre.
- Når man er i sikkerhetskontroll på flyplassen.

- **Kjæresteri.** Når er man kjærester? Når kan man prøve seg på eksen til en kompis/ venninne. Hvor mange danser kan man danse med andre når man har kjæreste. Kan man gi en klem til en kompis/ venninne når kjæresten er til stede?

### **Forslag til øvelse 2**

Mange konflikter har som utgangspunkt at man er uenige i om det knyttes ulike implisitte normer til situasjonen. Les følgende historie og diskuter om denne konfliktsituasjonen har med skjulte regler å gjøre.

Siv 11 år ser på tv. Knut 9 år kommer til og ser på det samme som Siv gjør. Etter en stund går de og spiser. Når de er ferdig og spiser går de tilbake til tv. Knut tar fjernkontrollen og skifter kanal. Siv ble irritert.

Her kan trenerne spør om følelser (ble irritert) og skjulte regler (den som var først? Den som er eldst? De bør en tid hver med fjernkontroll? Beton viktigheten av å gjøre uklare regler klare for å unngå slike situasjoner

### **Forslag til øvelse 3.**

Ta utgangspunkt i privat sone, vennsone, gruppesone og offentlig sone. Hvor nær sitter en og hva snakker en om. Som en del 2 av øvelsen kan man la deltakerne stå mot hverandre i 2 grupper slik at man står overfor hverandre 2 og 2. Be dem lukke øynene og gå stille framover. Prøv å føle når grensen for privatsonen oppstår.

## **Time 4 Kulturelle forskjeller**

### **Hensikt med timen**

Målet med denne timen er å bevisstgjøre ungdommene om at det finnes kulturelle forskjeller, ikke bare etnisk men også i alder, kjønn, utdanning, jobb, subkultur, voksenkultur og ungdomskultur.

### **Teoretisk bakgrunn**

Denne timen har en klar sammenheng med forrige time siden de kulturelle forskjellene gjerne uttrykkes gjennom implisitte normer og regler og ikke gjennom eksplisitt utrykte lover. For ungdommer med utenlands bakgrunn blir det særdeles viktig å kjenne til de kodene som gjelder i det nye landet. Hva betyr et smil til en ukjent? I noen kulturer vil et smil fra en mann som kommer inn på en kafe bli oppfattet som en hilsen, i andre kulturer vil tilsvarende gest bli oppfattet som en homofil tilnærming eller også som rett og slett dumskap eller krenkelse. Tilsvarende smil fra en kvinne til en mann kan oppfattes som alminnelig høflighet, men i andre kulturer kan det oppfattes som en seksuell invitt. Det er viktig at gruppa drøfter hva som er de typisk kodene i det landet der treningen foregår. Mange ungdommer har også sin væremåte knyttet til en ungdomskultur der kanskje risikoutfordrende atferd blir forsterket. Samme atferd i andre omgivelser som jobb, skole, voksenliv kunne tolkes som krenkelse med etterfølgende utestengning som konsekvens. Også slike koder bør tas opp og drøftes i gruppa. Det ser også ut til å være systematiske forskjeller mellom kulturer og subkulturer i forhold til aggresjon, regel for når det er riktig å smile og menns forhold til å gråte (Ekman et al., 1982). F.eks. er det en veldokumentert forskjell mellom hvordan aggresjon vises i Sydstatene vs. i Nordstatene i USA (Nisbett & Cohen, 1996) En vanlig måte å møte provokasjon på i Sydstatene, er å gjengjelde for ikke å miste ansikt ("culture of honor"), mens man i Nordstatene gjerne ser en mer rasjonell og ikke-aggressiv reaksjon på provokasjon. Også i Norge er slike kulturelt betingede forskjeller i aggresjons blitt stadig mer fremtredende med økt innvandring og økt mobilitet.

### **Forslag til øvelse 1**

Noen nye naboer har flyttet til nabolaget. De har flyttet hit fra et annet land og arrangerer en stor fest. Sara er invitert til festen som blir holdt for den lille datterens bursdag. Sara ser at maten på bordet er dandert som en buffeè. Hun blir oppfordret til å ta en tallerken og forsyne seg av maten. Hun ser noen menn som sitter ved et bord uten tallerkener og mat, der hun ler og spør om de ikke er sultne. I løpet av noen få minutter holder alle hustruene og mødrene til mennene på med å forsyne seg av maten. De tar tallerkenen og forsyner hver enkelt mann. Så går de å henter drikke til mennene. Mennene trekker seg tilbake og grupperer seg rundt oven ute. Sara går bort til dem for å introdusere seg selv, men mennene ser ned og unngår øyekontakt. Sara synes det er ubehagelig og går tilbake til huset. Sara får servert et fat med chili og kvinnene ser oppfordrene på henne og smiler. De nikker til henne og ser på chiliene. Hun ser andre gjester forsyne seg med chili, spytt det ut igjen og alle ler. Sara forsyner seg med en chili og putter den delvis inn i munnen; den er veldig sterk og hun spytter den ut igjen.

Alle ler og klapper henne på skulderen og hun føler seg som en del av gruppen. Så går alle ut der det er en pinjata formet som et stort esel; den er vakker-rosa og hvit. Barna kommer ut og linjer opp. De går opp til pinjataen og gir den et slag. Når barnet har gitt den et slag blir de sendt bakerst i køen. Et barn prøvde seg med to slag og måtte da stå over to runder. Når pinjataen sprakk, slapp jubelen og latteren løs og ingen stoppet barna som fortsatte å rive den i stykker og for å få ut alt gotteriet.

### **Forslag til øvelse 2**

Gåte

Far og sønn var ute og kjørte bil og kolliderte. Far og sønn ble stygt skadet. Sønnen ble kjørt til akuttmottaket på sykehuset. Legen kommer for å undersøke gutten. Legen utbryter. ”Å herre gud. Det er min sønn”. Hvem er legen? (Svar: moren)

### **Forslag til øvelse 3**

Norsk turist i Thailand ser en liten søt jente. Turisten går bort og klapper jenta på hodet. Han synes hun er søt, og ønsker med dette å formidle det til jenta og hennes mor. Mor og jenta opplevde det som en fornærmelse. Hvorfor? Fordi i Thailand så er det en fornærmelse å ta noen på hodet.

### **Forslag til øvelse 4**

Vis aktuelle filmklipp og la ungdommene identifisere kulturelle misforståelser.

Gode forslag kan være Shrek 2 der Shrek spiser middag sammen med kongen og dronningen. Også filmen Borat er full av kulturelle misforståelser.

## **Time nr 5: Bakgrunnsvariabler**

### **Hensikten med timen**

Hensikten med timen er å bli mer bevisst de faktorer som kan virke inn på vårt humor og dermed fore til at vi kan reagere mer negativt i en gitt situasjon. En annen målsetting er bli oppmerksom på at andre også kan ha en dårlig dag og dermed trenger at vi tar ekstra hensyn til dem.

### **Teoretisk bakgrunn**

Med begrepet setting events menes hendelser som vi tar med oss inn i nye sammenhenger og som påvirker for eksempel hvordan vi takler en provokasjon (Bijou & Baer D.M., 1961).

Eksempler på slike hendelser kan være søvnmangel (O'Reilly, 1995), koffeininntak (Carr, Reeve, & Magito-McLaughlin, 1996), ha sett videoer med aggressivt innhold (Anderson & Dill, 2000) og rusinntak (Anderson & Bushman, 2002).

Many youth with behavioral problems har en tendens til å gi skylden for egen aggressiv adferd på omstendighetene i situasjon, mens andres aggresjon blir forklart som varige egenskaper hos personen (Novaco & Welsh, 1989). De har liten forståelse for at andre kan være i dårlig humør, og at det kan være noen bakenforliggende hendelser som har påvirket dem. Bakgrunnsvariabler/ hendelser er at man tar med seg følelser/ hendelser inn i nye sosiale setninger. Det samme skjer også når en gruer seg eller gleder seg til nye situasjoner. Skal man kunne tolke en situasjon mest mulig korrekt, er det viktig at man reflekterer over mulige bakgrunnsvariabler/ hendelser for seg selv og den man samhandler med. Evnen til å reflektere over mulige bakgrunnsvariabler/ hendelser som kan være årsaken til ulike følelsemessige tilstander, er sterkt knyttet til begrepet empati.

### **Forslag til gjennomføring**

Start timen med å definere begrepet. Når er lunte di kortest. En visuell måte å gjøre dette på er å tegne en bombe med lunte på tavla. Spør deltakerne om hva som er fordelene med lang lunte og hva som er problemet med å ha en kort lunte. Spør så om det er slik at vi av og til har kortere lunte enn andre ganger og skriv opp svarene på tavla. Eks. mangel på søvn, det har hendt noe trist, krangler/ blitt uvenn med noen, sulten, redd, utslitt, har trenet osv. I denne timen kan man også se på bakgrunnsvariabler/ hendelser som gjør at blir mer positiv og takler triggere bedre.

### **Forslag til øvelse 1.**

- Når skulle du ønske at andre hadde forstått deg bedre?
- Når burde du forstått andre bedre?

Trenerne skriver dette på tavla. Det er viktig å tenke over konsekvensene og ta lærdom av at du bør være forsiktig i situasjoner der du blir lett provosert. Den andre grunnen er at du må ta til vurdering at andre kan ha hatt en dårlig dag og du må respektere det.

### **Forslag til øvelse 2.**

Les opp situasjonene og la ungdommene diskutere eventuelle bakgrunnsvariabler/ hendelser.

- Du ringer kjæresten din og hun/ han svarer surt ”ka du vil”
- Mor kommer hjem fra jobb. I gangen ligger det sekker, klær og sko slengt på gulvet. Hun begynner å gråte.
- Far kommer hjem fra jobb, er blid og plystrer, mor blir surere og surere.
- Trine på 14 år krangler med lillesøster Siri på 12 år om bagateller.
- Lærer ber Ole ta opp matteboka, Ole ber lærer dra til helvete.
- Stig har invitert Line på kino. Hun blir med, men er i dårlig humør.

## **Time 6: Tanker, følelser, signaler og handling**

### **Hensikt med timen**

Hensikt med timen er å reflektere over hvordan våre tanker, følelser, signaler og handlinger gjensidig influerer på hverandre og hvordan hver av disse faktorene skaper endringer i de andre.

### **Teoretisk bakgrunn**

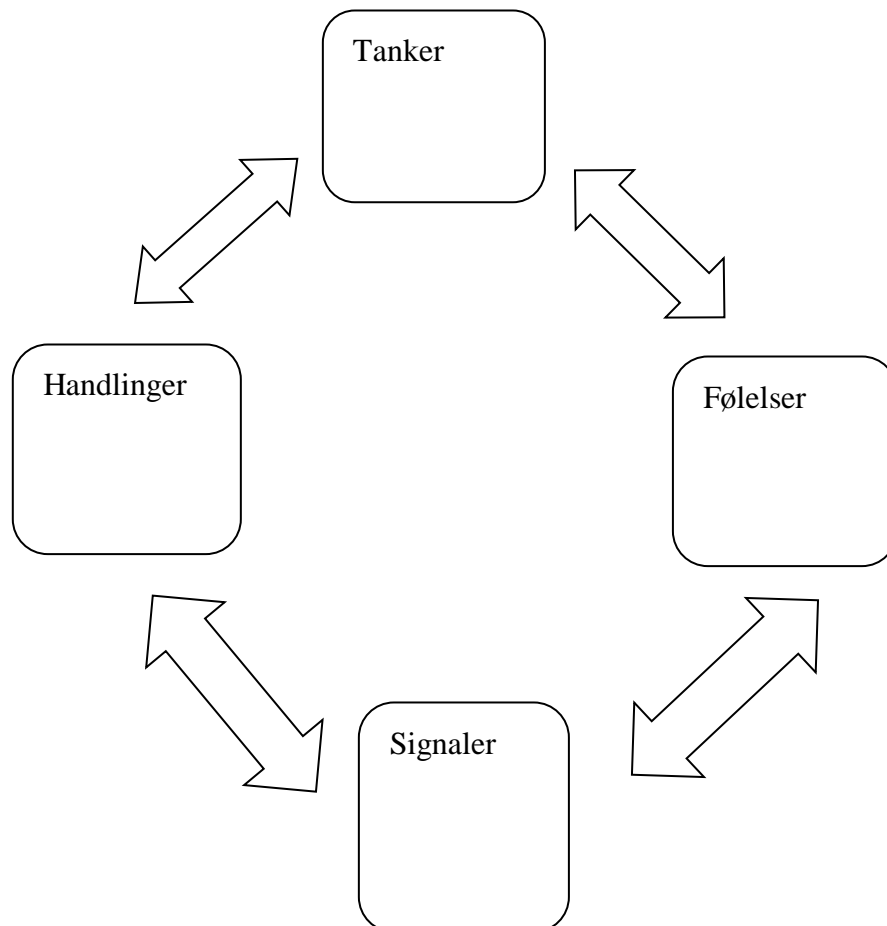
Hvordan vi tolker en sosial situasjon og handler har også en sammenheng med linken mellom følelser, og også våre kroppslige signaler. Våre følelser eller humør vil påvirke hvordan vi tenker i en situasjon (internal triggers) og også kroppslige signaler og kroppslige signaler fra tidligere erfaringer den dagen vil også kunne påvirke hvordan vi tenker og føler. Alle disse faktorene vil sterkt påvirke hvordan vi reagerer. Formålet med denne timen er å bevisstgjøre deltakerne på hvordan disse faktorene påvirker hvordan vi reagerer. Klarer vi å ha positive tanker, vil det medføre at vi utøver en positiv handling ovenfor de personene vi er sammen med. Til de som har/ har hatt sinnekontrolltrening kan man spørre om man ser likhet med sinnekontrollskjemaet. Merk at tendensen til å tolke signaler negativt i uklare situasjoner er et av de mest typiske attribusjonsmåter for personer med atferdsvansker (Waldman I.D., 1996). Hvordan vi betrakter en gitt situasjon har også med våre forventninger om hvordan vi *tror* at den andre er (SeeRosentahl & Jacobsen, 1968). Slike forutbestemte oppfatninger har en tendens til å bli fastlåste fordi vi får en falsk bekreftelse på at det faktisk er slik som vi har trodd. Dette fenomenet kallses self-fulfilling prophecies og skjer mer eller mindre ubevisst (Darley & Fazio, 1980). Tenk følgende sekvens: Gjengitt fra (Aronson, Wilson, & Akert, 1994)

1. Du treffer en annen og tenker: ”Han er en snobb” Du har en forventning om hans oppførsel. Han har ingen forventninger til deg.
2. Du tenker ”Jeg vil ikke si hallo, jeg går bare forbi. Sagt på en annen måte – du handler overfor den andre på en måte som samsvarer med dine forventninger til ham.
3. Den andre kan kanskje tenke: Han sa ikke hallo- da vil ikke jeg heller hilse. Sagt med andre ord: Han oppfører seg som deg.
4. Du betraker den andres manglende hilsen som et bevis på at dine forventninger var riktige. Du oppfatter ikke at det var rollen som *du* spilte som forårsakte den andres respons.

Du tenker: Jeg visste jeg hadde rett. Han er en snobb. Den andre tenker: Han er en raring som ikke hilser.

## Forslag til gjennomføring

I denne timen viser vi noen eksempler på hvordan tankemønsteret vårt får innvirkning på følelser, signaler og handlinger.



### **Forslag til øvelse 1**

Anne er veldig flink i håndball og skårer 10 mål. Mens Rakel skårer 5 mål. Anne får ros fra treneren. Grappa kan ta utgangspunkt i Rakels tanker. Hvordan påvirker de følelsene – signaler og mulige handlinger. Man kan også ta utgangspunkt i følelser og se hvordan de kan påvirke de andre variablene.

### **Forslag til øvelse 2**

Fredrik ser på Sissel. Sissel legger merke til at Fredrik ser på henne. Hvilke tanker kan Sissel få? Hvilke tanker kan Fredrik få. Fyll ut skjema lik Øvelse 1.

### **Forslag til øvelse 3**

Lise dunker bort i Kristian i korridoren. Hvilke tanker har han og hvordan kan disse påvirke etterfølgende følelser, signaler og handlinger.

### **Forslag til øvelse 4**

Kyrre har fått ny PC. Truls har ønsket seg ny PC i over et år. Hvilke tanker kan Truls få? Hvilke tanker kan Kyrre få? Fyll ut skjema lik Øvelse 1

### **Forslag øvelse 5. 1.**

Din venn er bedre enn deg på gitaren (et område som er viktig for hvordan du definerer deg selv)

1: Hva tenker du om det?

Ulike forslag:

Du er glad for at du har en venn som er flink på gitar – kjekt å ha en slik venn som du også kan lære av.

Han skal alltid vise seg

Gitarspill er ikke viktig

Jeg trenger å forbedre meg på gitaren



## **Time 7 Å tolke andres intensjoner.**

### **Hensikt med timen**

Hensikten med timen er å reflektere over ulike måter å tolke andres intensjon og bevisstgjøre deltakerne på hvordan den videre samhandling kommer til å forløpe seg avhengig av tolkingen.

### **Teoretisk bakgrunn**

Forståelse av verbal og nonverbal budskap vil langt på veg også gi os en forståelse av hvilke intensjoner eller mål den andre har med den han sier og gjør. Imidlertid er ikke alt vi sier og gjør rasjonelt og vi skjuler ofte følelsene våre og i mange tilfeller prøver vi oss fram gjennom en bevisst uklar reaksjonsmåte. Tenk en tenåring som dulter bort i en jente. Han kan være forelska, men er for flau til å si det direkte eller ønsker å prøve seg litt fram for å se reaksjonen uten å tape ansikt i utgangspunktet. Et viktig skille er om vi attribute den andres intensjon som **internal** (dispositional) or **external** (situational) (Heider, 1958) Tenk på ett eksempel. En far skriker til sin datter. Dette kan tolkes som om mannen var sprø, hadde en dårlig dag, dvs. ut fra egenskaper ved mannen. En annen mulighet var at vi lette etter grunnen i situasjonen (hun gikk ut på en farlig vei og han måtte stoppe henne raskt).

Som beskrevet under forrige time har antisosial ungdom og personer med aggresjonsproblemer en tendens til å mistolke andres signaler som fiendtlige i uklare (intriougu) situasjon. De ser aggresjon hos andre som ikke er der. Tanker som «han er ute etter meg», «jeg blir alltid plukka på» ect. kan vær en veletablert tendens og slike fortolkninger kan lett feste seg/internaliseres. Mange situasjoner er også uklare fordi vi og våre samhandlingspartnere kan se ulikt på ting, representere ulike kulturer eller overføre vårt eget attribusjonsmønster til andre. Det viktigste hjelpemiddelet når situasjonen er uklar og en ikke vet intensjonen er selvsagt å spørre. Dette bør være en ledetråd gjennom både denne timen og også i de andre.

### **Forslag til gjennomføring**

Definer eller presenter begrepet. Vis et filmklipp eller et rollespill av en situasjon med uklar intensjon. Be elevene komme med ulike fortolkninger. Ta utgangspunkt i lista nedenfor og be elevene komme med alternative fortolkninger: . Eksempel på en slik fortolkning kan være; “Hun/han er antagelig ikke ute etter å ta meg”, “Han er ikke klar over at det er min tur” Han

tok bare den som var nærmest” For å øke tilegnelsen av alternative fortolkninger kan man lage en liste på tavla.

- gi et kompliment (bestikkelse / være grei mot / flørt / få noe igjen for? )
- hjelpe (vise at en er bedre enn noen andre, være hjelpsom, få noe igjen)
- gi en gave (bestikkelse, være grei)
- snakke om ens bil (er stolt, skal ydmyke den andre ved å vise at en har bedre bil, skryte)
- Noen går forbi deg og dunker borti deg. (uheldig, med vilje, forelska)
  - En gutt ser på dama di, smiler og nikker til henne. (kjenner henne fra før, skal sjekke henne)

### **Forslag til øvelse 1**

Oskar tar Lindas ryggsekk. Prøv å finn forskjellige intensjoner.(få fram både positive og negative intensjoner) Oskar kan ha.

### **Forslag til øvelse 2**

Tenk på forskjellige intensjoner som kan involvere

- gi et kompliment (bestikkelse / være grei mot / flørt / få noe igjen for?)
- hjelpe
- gi en gave
- snakke om ens bil
- en ny spiller på fotballaget???
- Noen går forbi deg og dunker borti deg.
- En gutt ser på dama di, smiler og nikker til henne.

### **Forslag til øvelse 3**

Hva kan intensjonene til personene være?

Hilde sitter å forberede seg til matteprøve. Hun plages med en oppgave. Læreren er opptatt og kan ikke hjelpe. Siri (som er klassens mattegeni) ser at Hilde plages, går bort og spør om hun kan hjelpe.

Trine kommer bort til Hanne i matfriminuttet. Trine sier at Hanne skal ligge unna Kjell. Hanne og Kjell hadde danset en dans på klubben. Kjell er sammen med Siri, som går i klassen til Trine.

## **Time nr 8. Tankefeller**

### **Hensikt med timen**

Hensikten med timen er å identifisere ulike tankefeller som fungerer som kan virke som forsvarsmekanismer for å rettferdiggjøre umoralske handlinger.

### **Teoretisk bakgrunn**

Det er ikke alltid de ytre hendelser som bestemmer hvordan vi oppfatter en situasjon. Ofte ligger årsaken i hvordan vi tenker om disse hendelsene. I moralsk resonneringsprogrammet i ART i fokuseres på det som kalles selvsentrerte tankefeil (Barriga, Morrison, Liao, & Gibbs, 2000; Gibbs, Potter, & Goldstein, 1995) og som anses som typisk for ungdom med atferdsvansker. Tankefellene ses på som forsvarsmekanismer som har som funksjon å legitimere umoralske handlinger. Handlinger blir først og fremst vurdert ut fra eget ståsted, dvs at man er så opptatt av egne synspunkter, forventninger, behov og rettigheter at man knapt funderer på eller helt avviser berettigede synspunkter hos andre. Et å være selvsentrert er den primære tankefellen. Ut fra denne utledes 3 sekundære tankefeil som har som funksjon å rasjonalisere den egosentriske måten å tenke på. De 3 neste er.

\*Bagatellisering; ”Alle lyver”, ”vi ertet ham bare litt”

\*Å skylde på andre; ”det var hans skyld”. ”Politiet er ute etter å ta ham”. ”Han burde hatt alarm”. ”Det var hun som sa at jeg skulle gjøre det”

\*Å forutsette det verste: ”Man kan likså godt slå først, før den andre slår”. Det er bedre at jeg skader deg enn du skader meg! Man kan lik gjerne stjele, ellers vil noen andre gjøre det.

Andre former for uheldige attribusjonsmønstre kan være

\*Kognitiv låsning, dvs motstand mot forandring tross sterke argumenter.

\*Alt eller ingenting (svart/ hvitt): Intet mellom perfekt og mislykket.

\*Vet hva andre tenker, uten å ha belegg for det: Forutinntatt.

\*Sette stempel på seg selv og andre: Jeg er bare slik. Han er slik.

## Gjennomføring

Del ut an imaginær ”fjernkontroll” til deltakerne og rollespill eller les situasjonsbeskrivelsene under øvelse 2 og identifiser tankefeller som å være selvsentrert, skyldte på andre, bagatellisere, forutsette det verste eller tenke svart hvitt. Deltakerne ”biper” med fjernkontrollen for å signalisere at de har oppdaget en tankefelle.

### Øvelse 1.

Gå gjennom hver enkel tankefelle og be gruppa drøfte når og i hvilke situasjoner de er blitt brukt.

**Øvelse 2:** Del ut ”fjernkontroll” til deltakerne og rollespill eller les følgende situasjoner. Be deltakerne identifisere tankefellene..

*Svein satt og skrøt for sine venner om tyveri han hadde begått: ”Fyren hadde akkurat en slik mobil som jeg har vært på utkikk etter. Det er slik med meg at ser jeg noe jeg vil ha, så tar jeg det. Forresten så det ut som om han hadde mye penger, så for han gjorde det ingen ting. Han får det sikkert igjen på forsikringen. Hva fan, den lå på bordet – om ikke jeg hadde tatt den så hadde sikkert en annen gjort det.*

*Utrag fra en forhørsprotokoll: Det eneste jeg gjorde var å dunke en ølflaske i hodet på han. Forresten hadde han mer eller mindre bedt om det hele kvelden.*

*Innbruddstyv tenkte: "Er man så forbanna korka at man setter nøkkelen i døra og går, så er det hans egen feil om han blir ranet. Hvem som helst ville gjort det samme.*

*Karin hadde laget søndagsmiddag. Mannen hennes klaget høylytt på at biffen var tørr. Karin tenker følgende: "jeg er totalt mislykket, alt jeg gjør blir feil".*

*Per " Forresten var det egentlig ikke min feil, jeg var så full at jeg ikke husker noen ting".*

*Aksel fikk nei da han inviterte ei jente på kino. Han tenkte "Ingen kommer noensinne til å gå ut meg. Jeg kommer aldri til å møte noen som liker meg og som jeg kan være sammen med".*

*Så du hvordan han glodde på meg, den jævelen. Typisk, folk er hele tiden ute etter å bråke med meg. Det er best jeg slår først.*

*"Jeg forventer av meg selv at jeg skal finne hurtige og gode løsninger på alle problemer som dukker opp. Gjør jeg ikke det, kan jeg like godt grave meg ned.*

*Sigurd har akkurat fått rede på at det er skriftlig eksamen på kurset han går. Han tenker "Nei, jeg gjør det alltid dårlig på slikt – jeg må slippe".*

## **Time 8 Timing (rett tid og sted).**

### **Hensikt med timen**

Hensikten med timen er å skille mellom situasjoner der det vil være riktig å tenke på tid og sted

### **Teoretisk bakgrunn**

Med diskriminering menes å skille mellom situasjoner der en gitt handling vil føre til en ønsket konsekvens og de situasjoner der samme handling ikke vil ha tilsvarende effekt. I programmet for trening i sosial kompetanse innøves ferdigheter. Disse er imidlertid lite verdt dersom deltakerne ikke kan overføre dem til naturlige situasjoner (generalisering) og skille mellom de situasjonene de skal anvende dem og når de ikke skal gjøre det (differensiering). I denne timen fokuseres særlig når det passer å anvende ferdigheter som for eksempel innlede

en samtale, ta initiativ til lek eller annen samhandling, be om hjelp, gi komplement osv. Når forteller vi for eksempel en annen at hun / han har fine øyne og når gjør vi det absolutt ikke; når passer det å be om hjelp og når bør vi vente til en annen er ledig?

## **Forslag til gjennomføring**

Frøken Lind er ute av klasserommet og Birger, en av elevene har sett at Viktor tok penger fra frøkens veske.

Frøken Lind: (Kommer tilbake). Takk for at dere ventet nå kan dere ta fram matteboka

Birger: (Roper) Frøken, frøken. Viktor tok penger fra veska di da du var ute. Det så jeg.

Viktor: (Skriker) Det gjorde jeg ikke. Du lyger

Frøken Lind: Takk for at du sa fra Birger. Viktor; gå rett til rektors kontor og si fra hva du har gjort

Viktor: (Knytter neven mot Birger). ”Du skal dø i dag etter skolen”

Spørsmål 1: Var det riktig av Viktor å ta penger?

Spørsmål 2: Valgte Birger rett tid og sted for å si fra?

Spørsmål 3: Kunne Birger vært mer diskre`og i tilfelle hvordan?

### **Øvelse 1**

Den samme fluency baserte treningen/ automatiseringstreningen som beskrives I time 1, “identifisere følelser” kan brukes som ledd i å forberede elevene på å hurtig identifisere om det er “rett tid og sted”, eks., å prøve den sosiale ferdigheten “å starte en samtale”. Hvilke sosiale stikkord indikerer “ja” og hvilke “nei”? En praktisk måte å håndtere dette på er å arrangere små illustrative sketsjer/ rollespill spilt av elevene og trenerne eller bruke de

følgende illustrasjoner.

Identifying the  
"right time and place"



Use 15, 20, 30 or 60 sec. spurt  
timings per trainee per session



Drawings excerpted from Microsoft® PowerPoint® for Mac, 2008.  
Figure by Borge Solvangren, 2008.

Det er viktig at man i starten har tydelige beskrivelser for "åpen for kontakt" og "ikke åpen for kontakt", og derfra gradvise øke vanskelighetsnivå av øvelsen (og tvetydighet) basert på graden av elevens riktige gjennomføring. En ytterligere raffinering kan innbefatte at rollespildeltagerne endre deres sosiale innspill ut fra konteksten. Dersom rollespillet viser en "ikke åpen for kontakt" kan disse stikkordene helle mot mer åpenhet hvis eleven viser en akseptabel atferd (eks., nærme seg forsiktig, ingen tegn til aggresjon, smiler, ect.) eller forbli på "ikke åpen" dersom atferden ikke er sosialt akseptabel, truende etc

## Øvelse 2.

Se på bildene og be deltakerne vurdere om det passer å spørre mor. Be om begrunnelser og evt hva barna bør gjøre fram til det passer.





### Øvelse 3:

Spill følgende scene:

Frøken Lind er ute av klasserommet og Birger, en av elevene har setta at Viktor tok penger fra frøkens veske.

Frøken Lind: (Kommer tilbake). Takk for at dere ventet nå kan dere ta fram matteboka

Birger: (Roper) Frøken, frøken. Viktor tok penger fra veska di da du var ute. Det så jeg.

Viktor: (Skriker) Det gjorde jeg ikke. Du lyger

Frøken Lind: Takk for at du sa fra Birger. Viktor; gå rett til rektors kontor og si fra hva du har gjort

Viktor: (Knytter neven mot Birger). ”Du skal dø i dag etter skolen”



Spørsmål 1: Var det riktig av Viktor å ta penger?

Spørsmål 2: Valgte Birger rett tid og sted for å si fra?

Spørsmål 3: Kunne Birger vært mer diskre`og i tilfelle hvordan?

#### **Øvelse 4 Timing**

Be elevene nummerere arket fra 1 – 10

Les opp hvert av de nummererte spørsmålene og be barna skrive Bra eller Ikke bra timing.

NB: Vurder andre eksempler som passer problemstillingene for deltakernes aldersgruppe

1. John spør om Karl vil spille fotball rett etter at han har stuet foten
2. Rickard ber broren om hjelp med leksene samtidig som broren lander i fallskjerm
3. Rut vinner 1000 kroner i lotto og ringer til sine venner klokka 3 for å fortelle det
4. Susanne ønsker den siste plata med Donkeyboys og spør om hun kan få den 2 dager før bursdagen sin.
5. Tommy spør læreren om hjelp til matte mens læreren snakker med rektor
6. Rolf ber om å få gå ut av klassen for å drikke vann akkurat da læreren startet opp undervisningen
7. Robert ber om å få bli med å spille croquet akkurat når et spill er ferdig
8. Berit spør Marit om å få låne kalkulatoren like etter at Marit har fått kjeft av læreren
9. Stefan ber Kennet om en tjeneste akkurat da Kennet datt av sykkelen og slo seg på knærne
10. Karen ber mora om ny sykkel akkurat etter at den er blitt stjålet etter at hun hadde glemt den på kino og også glemt å låse.
11. Ellen ber om å få forlenge utetida rett etter at hun har fylt året
12. Ellen ber om å få forlenge utetida etter at hun har komnt hjem til rett tid hver dag i 3 uker
13. Eller ber om å få forlenge utetida rett etter at det har vært oppslag i avisa om mye voldtekter i samme bydelen som hun bor

## **Time 10 Konsekvenser Hva hvis.....**

### **Hensikt med timen**

Hensikten med timen er å gi deltakerne en økt forståelse for ulike valgalternativer og hvilke konsekvenser de ulike valgalternativene kan gi.

## **Teoretisk bakgrunn**

Dersom ikke våre handlinger overses eller ignoreres så produserer de alltid en form for konsekvens. Dersom vi tar eksemplet å spille piano så kan vi tenke oss 4 ulike konsekvenser. Jeg spiller piano og noen roser meg for det eller jeg spiller piano for å slippe å høre min mor mase om at jeg skal øve på piano. I begge tilfeller er konsekvensen den at jeg fortsetter å spille piano. Vi kan også tenke oss at min pianolærer konsekvent kjefter på meg når jeg spiller eller at jeg går glipp av fotball på løkka dersom jeg prioriterer piano. I disse tilfellene vil sannsynligheten for at jeg ikke velger å spille piano være stor. Konsekvensene kan komme fra meg selv ( jeg liker å spille piano) eller fra andre (får ros). De kan også være kortsiktige eller langsiktige. Jeg holder ut skalaøvelser som oppleves som kjedelige fordi jeg ønsker å bli en flink pianist en gang i framtiden. Vi blir også påvirket av de konsekvensene som andre får. Dette kalles stedfortredende forsterkning (Bandura, 1977). I svært mange tilfeller står vi overfor valgsituasjoner der et alternativ kan gi kortsiktig positiv gevinst (jeg tar lommeboka og får penger), men samtidig kan samme handling føre til mulige uheldige konsekvenser (kan bli oppdaget / får dårlig rykte). Barn og unge med atferdsproblemer genererer færre sosiale alternativer i stressede situasjoner (Hollin, 1999), de vurderer også færre handlingsalternativer før beslutninger treffes, og de stoler mer på innlærte reaksjoner som ofte innbefatter aggresjon (Veneziano & Veneziano, 1988). Valg av respons innebærer først og fremst en vurdering av de ulike konsekvenser som de ulike handlingsalternativer gir. I en stresset situasjon vil denne vurderingen finne sted i enda mindre grad. Å vurdere mulige konsekvenser av ulike valgalternativer i situasjoner som ungdommen ofte kommer opp i vil dermed kunne bidra til en "føranalyse" kan være fruktbar når valg skal tas i reelle situasjoner. Det vil være fruktbart å dele konsekvensene opp i sosiale (utestengning, dårlig rykte), juridiske (straff, bøter) og fysiske (skade på andre). Det vil også være nyttig å vurdere "uante konsekvenser", dvs dersom en er ekstra uheldig, for eksempel at en potensiell fremtidig arbeidsgiver som får greie på opptrinnet.

## **Gjennomføring**

I denne timen kan man droppe den faste strukturen og konsentrere oss om analyse av de ulike alternativene. En måte å gjøre dette er å dele inn i grupper i 2. Hver gruppe får et kort. Gruppen analyserer situasjonen og finner fram til det riktige valgalternativet. Dette skal så

rollespilles for de andre med en etterfølgende diskusjon om hvorfor dette alternative var best for alle aktørene. Det er viktig at tolking av situasjonen vinkles opp mot tidligere timer.

**Forslag til kort.**

**STOREBROREN TIL VENNINGNA DI KOMMER NÅR DU ER HJEMME ALENE OG SIER DU MÅ GJEMME EN FLASKE MED BRENNEVIN FOR HAN.**

**HVA VIL SKJE HVIS DU.....**

Han kan selv gjemme den på ditt rom?	Sier ja, men slår innholdet i vasken og kaster flasken?	Sier ja, men selger den til noen andre?	Sier nei, for foreldrene dine vil finne den?
Foreslår at han kan spørre noen andre?	Sier ja, men forteller det til foreldrene dine?		

**VENNINGNA DI SPØR OM DU VIL BLI MED Å BRYTE DEG INN I EN HYTTE I SKOGEN.**

**HVA VIL SKJE HVIS DU....**

Synes det høres spennende ut og blir med?	Skylder på at du er mørkredd og kan derfor ikke bli med?	Sier nei, og at du ikke vil være med på lovbrudd?	Sier ja og foreslår at vi tar med alle vennene våre?
Sier ja, og ringer etterpå til politiet?	Sier at du vil at dere skal finne på noe som er	Sier nei g forklarer henne konsekvensen av et lovbrudd?	Later som jeg ikke forstår hva hun sier?

	morsommere?		
--	-------------	--	--

**DU ER PÅ AMFI SENTERET SAMMEN MED NOEN VENNER OG EN UNGDOM MED UTENLANDS UTSEENDE SMILER OG SIER "HELLO" TIL KJÆRESTEN DIN**

**HVA VIL SKJE HVIS DU.....**

Ber han om komme seg unna?	Får med deg vennene dine bort til han og truer med juling?	Gå bort til han sammen med kjæresten din og prater med han ?	Later som om du ikke ser det?
Gir kjæresten din et kyss?	Forteller det til vennene dine?	Truer kjæresten din til "å holde seg unna andre gutter"?	Spør om han vil være sammen med dere?

**DU SER EN BERUSET PERSON SETTE SEG INN I EN BIL OG SKAL KJØRE**

**HVA VIL SKJE HVIS DU...**

Springer bort til han for å stoppe han?	Roper at han må komme seg ut av bilen?	Later som om du ikke ser at han er beruset?	Ringer politiet
Stiller deg foran bilen og veiver med armene?	Ringer hjem for å fortelle hva som skjer?	Går bort til bilen og ber han på en høflig måte om å la bilen stå?	Snur og går motsatt vei?

**DU GÅR I TIENDE KLASSE OG SER AT EN JENTE FRA ÅTTENDE KLASSE  
BLIR ERTET**

**HVA VI SKJE HVIS DU....**

Later som om du ikke ser det?	Stiller deg opp for å se på?	Henter vennene dine så dere kan se på i lag?	Sier i fra til lærer som har inspeksjon?
Venter med å fortelle det til noen til du kommer hjem?	Går bort til dem og sier at dette ikke er akseptabelt?	Begynner å erte sammen med de andre?	Venter til etter skoletid og tar kontakt med jenta for å høre om hun trenger hjelp?

**DU SER EN GAMMEL DAME SOM HAR FALT PÅ ISEN**

**HVA VIL SKJE HVIS DU.....**

Later som om du ikke har sett det og går en annen vei?	Du ringer politiet for å få hjelp?	Du går bort til henne og spør om hun trenger hjelp?	Du ringer etter ambulansen
Blir redd og begynner å gråte?	Du ringer hjem for å spørre om hva du skal gjøre?	Ringer vennene dine ?	Ser deg rundt om noen andre har sett det og løper derifra?

**DU ER I BUTIKKEN, STÅR I KØ FORAN KASSEN OG NOEN UNGDOMMER  
DYTTER DEG SÅ DU FALLER MOT EN VOKSEN MANN**

**HVA VIL SKJE HVIS DU.....**

Bli redd og begynner å gråte?	Snur deg og skjeller ut de som dyttet?	Later som om ingenting har skjedd?	Ber om unskyldning og forklarer hva som skjedde?
Begynner å le høyt?	Ringer en venn og forteller at mannen foran deg i køen har rare klær?	Legger fra deg varene dine og stormer ut av butikken?	Dytter tilbake?

**DU BOR PÅ INSTITUSJON OG EN UNGDOM BER DEG OPPHOLDE  
NATTEVAKTA SÅ HAN KAN KOMME SEG USETT UT PÅ NATTA.**

**HVA VIL SKJE HVIS....**

Hjelper han å rømme?	Ber han spørre noen andre?	Sier fra til personalet?	Hjelper han, men sier i fra til personalet etterpå?
Forteller han at du sier ifra til personalet	Prøver å overtale han til å la være å rømme?	Foreslår at han må prøve å lage avtale med de voksne om å få lov til å dra?	Late som om jeg ikke hørte hva han spurte om?

--

**DU FINNER EN LOMMEBOK PÅ FORTAUET.**

**HVA VIL SKJE HVIS...**

Tar den fort opp og legger den i lomma?	Later som om du ikke ser den?	Skjuler den og ringer en kompis/venninne?	Leverer den hos politiet?
Tar den med hjem og gir den til de voksne som må ordne opp?	Tar den opp og undersøker om det er penger i den før du bestemmer deg?	Tar den opp og roper: "Er det noen som har mistet pengeboka si" høyt?	Leverer den på nærmeste butikk?

**DU ER PÅ AMFI SENTERET SAMMEN MED NOEN VENNER OG EN UNGDOM MED UTENLANDS UTSEENDE SMILER OG SIER "HELLO" TIL KJÆRESTEN DIN**

**HVA VIL SKJE HVIS DU.....**

Ber han om komme seg unna?	Får med deg vennene dine bort til han og truer med juling?	Gå bort til han sammen med kjæresten din og prater med han?	Later som om du ikke ser det?
Gir kjæresten din et kyss?	Forteller det til vennene dine?	Truer kjæresten din til "å holde seg unna andre gutter"?	Spør om han vil være sammen med dere?

**5 EKSEMPLER PÅ ROLLESPILL TIL BRUK I TIMENE**

Det er viktig at man velger situasjoner hvor deltakerne kan relatere det til sitt eget liv. En del av situasjonene som har blitt presentert i ”forslag til øvelse” kan også benyttes som situasjoner man analyserer, da de ofte har flere persepsjonselementer (sosiale signaler) enn dagens tema. Man kan lese opp situasjonene, men det anbefales at man rollespiller situasjonene, da mulige ulemper med å lese historien kan være at den følelsemessige delen av den ikke kommer tydelig frem. De etterfølgende forslagene må gjerne pyntes på slik at man evt. får fram flere poenger. Eksempelvis kan trenerne legge inn en tankefelle inn i rollen.. Husk at man ved fortsettelse av rollespill kan fortsette rollespillet *før* det forrige rollespillet sluttet. Såkalt vendepunktstrening

#### På hyttetur.

##### (Skjulte regler, kultur, bakgrunnsvariabler/ hendelser, følelser)

Karl er 17 år og har blitt invitert på hytta til faren til Elise (16 år) i 7 dager. Karl og Elise er kjærester. Den siste kvelden de er på hytta, går faren og legger seg klokken 01.00. Klokken 02.00 kommer han opp og oppfordrer Karl og Elise til å gå og legge seg. De sier at det skal de gjøre. 02.30 kommer faren på nytt opp sier at nå må de gå og legge seg. Faren er tydelig irritert. Karl kaller faren for en senil gubbe, og svarer at han er 17 år og bestemmer selv når han går og legger seg. Faren sier at Karl skal gjøre som han har fått beskjed om. Karl blir sint og går mot faren og sier at han driter i hva faren sier.

#### Bytting av sko.

##### (åpne og skjulte regler, norm. Kulturelle misforståelser/ forskjeller, følelser)

Ole er 15 år. Han har vært og kjøpt seg nye sko. Han har brukt skoene på tur i skogen og fått gnagsår. Han drar tilbake til butikken og ønsker å bytte de. Den ansatt sier at det får han ikke. Ole kaller den ansatte en idiot og sier sint at han skal bytte skoene, og slår handen i disken. Den ansatt ber han roe seg. Ole tar tak i genseren til den ansatte og sier at hvis han ikke får nye sko så skal det bli synd på han.

*NB. Her er et eksempel på at slutten ikke kan være lykkelig. Vær forsiktig med det. Samtidig er det viktig å lære deltakerne at andre ut fra sin rolle har rett til å bestemme. Se også kinoeksemplet lengre nede*

#### På institusjon.

##### Kulturelle misforståelser, åpne og skjulte regler, følelser



Nils er 17 år og bor på institusjon. Lise er 40 år og er ansatt på institusjonen og står og lager middag. Nils klapper Lise på rumpen og sier ”hei babe, hva har vi til middag?”

### På bussen

#### Skjulte regler. Bakgrunnsvariabler/ hendelser, følelser

Johannes sitter på bussen og en annen mann kommer og setter seg ved siden av han. Det er flere ledige plasser i bussen. Mannen spør Johannes hvordan det går med han. Johannes svarer bryskt, og slår rundt seg og ser demonstrativt ut av vinduet.

### På bussen 2.

#### Kultur, bakgrunnsvariabler, regler, følelser, intensjoner

Erik bor på barnevernsinstitusjon. Han skal på rockekonsert i byen og har fått et busskort som en av de ansatte sa varte hele kvelden. Da han kom på bussen nektet bussjåføren ham adgang med en brysk tone.

### Rockegruppa.

#### Intensjoner / følelser / bakgrunnsvariabler

George og Paul spiller i samme gruppe. Paul kritiserer gjentatte ganger George for hans gitarspill

### Avtale.

Linda og hennes far Svend har en avtale om at Linda skulle komme hjem klokken 23.00. Svend sitter og venter på henne, og klokken 23.45 kommer hun hjem. Svend roper til Linda og sier at hun aldri holder avtaler.

### Vekking.

Line er 15 år og bor hjemme sammen med mor. Line skal på skolen og moren vekker henne klokken 07.00. Line står ikke opp, og moren går inn etter 10 minutter. Moren rister i Line og sier med høy stemme at hun må stå opp. Line roper at moren skal komme seg ut av hennes rom.

### Kino

Petter er 13 år og er på kino sammen med 2 venner. På tur inn i kino salen blir han stoppet av vekten og spurt om legitimasjon. Petter sier at han har ikke. Vakte spør hvor gammel han er. Petter svarer at han er 15 år. Vekten sier at han ikke tror at Petter er nok gammel, så han kommer ikke inn her. Petter sier at det er urettferdig da kompisene som er like gammel, kom seg inn. Vekten ber Petter om å forlate. Petter slår i lufta, går mot han, og kaller vekten idiot.

### Rydde rom

Moren sier at Petter skal rydde opp etter seg. Petter sier at han skal gjør det senere. Moren hever stemmen og sier at han skal gjøre det nå. Petter ser på moren, og fortsetter å se på tv-en. Moren går og slår av tv-en som Petter ser på. Petter svarer kvast at hun skal slå på tv. Moren gjentar at han skal rydde nå. Petter reiser seg, peker på moren og sier du slår på tv-en nå.

### Venting

(Skjulte regler, intensjon, følelser, bakgrunnsvariabler/ hendelser.)

Kari og Stig er 15 år og er kjærester. Stig kommer 20 minutter for sein til en avtale. Kari sier at han ikke er glad i henne når han ikke bryr seg om å holde avtalene. Stig sier at hun overreager, og at hun alltid skal begynne å krangle for bagateller, og at hun må skjerpe seg. Kari hever stemmen og sier at det er han som må skjerpe seg. Stig sier at han gidder ikke å krangle igjen.

### Arbeid

Stig er 18 år og har alkohol problemer. Han har fått jobb i en skjermet bedrift og han er glad for å få jobben der. Lederen har sagt at han må være nøktern, og hvis de har mistanke om at han drikker, vil de be om en blodtest. Kvelden før episoden hadde Stig vært hos noen kompiser og drukket noen øl, men siden han var redd for jobben hadde han sluttet å drikke klokken 24.00 og gått hjem. Om morgenen var han noe dårlig, men valgte å gå på jobb. Da han kom på jobb, spurte lederen om han var edru. Stig ble litt sint og sa ja. Lederen sa at han var usikker og sa at han måtte ta en blodprøve.

Eks kjæreste.

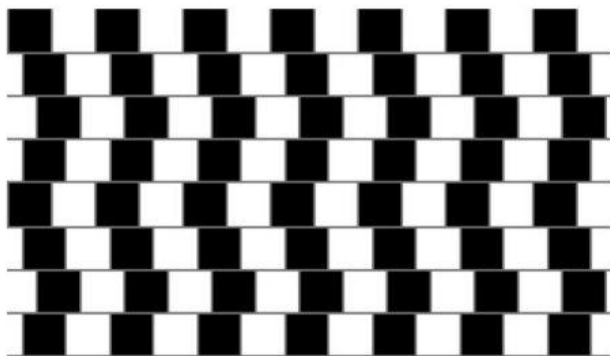
Skjulte regler, følelser, intensjon, bakgrunnsvariabler/ hendelser.

Kine er hjemme hos kjæresten Lars. Hun er på rommet hans da hans telefon ringer. Da Lars ikke er til stede, svarer hun. Det er Lars eks kjæreste som ringer. Da Lars kommer tilbake,

spør Kine om hvorfor eks kjæresten ringer han. Lars hever stemmen og sier at hun ikke har noe med og svare hans telefon. Kine svarer brysk tilbake at han skifter tema og at hun vil vite om det er noe mellom han og eks kjæreste.

## 6 EKSEMPLER PÅ OPTISKE ILLUSJONER

Det er alltid spennende å se hvordan et bilde eller en situasjon kan endres ut i fra hva vi oppfatter avhengig av noen aspekter i situasjonen eller bilde. Andre aspekter kan oppfattes feil. Er disse horisontale linjene parallelle eller heller de fra side til side. Søk på nettet. Der ligger mange eksempler.



Fig

Slike små applikasjoner gjør seg godt som små aktiviteter/avbrekk under persepsjonstrening. Du kan finne mange eksempler på illusjoner som dette på internett. Både bilder og små filklipp. Vi anbefaler nettsider publisert av National Institute of Environmental Health Sciences.







## 7 ALTERNATIVE METODER

En alternativ måte å gjennomføre strukturen på kan illustreres på følgende måte. Dersom gruppa er litt større og kan deles i 2 kan denne måten å gjennomføre timen på sikre enda mer engasjement hos deltakerne.

- 1. Gruppa deles i 2. Hver gruppe forbereder et rollespill. Gruppe A framfører sitt rollespill. Opp til et kritisk øyeblikk.
- 2. Gruppe B diskuterer hva de har sett ved å bruke de ulike situasjonskarakteristika (følelser, rett tid og sted, Åpne og skjulte regler, intensjon etc).
- 3. Gruppe B foreslår mulige løsninger på problemet. Løsningen skal være praktisk rettferdig og belønnende for alle parter. Deretter rollespiller gruppe B løsningen
- 4. Gruppe A evaluerer gruppe Bs vurderinger og løsninger
- 5. Selvevaluering Gruppe B. På hvilken måte bidro vi til et godt resultat?
- 6. Gruppe B spiller sitt rollespill med samme prosess som for Gruppe A.

Situasjons forståelse skjema

Time.....

Hva skjedde?

---

---

Identifiserte du noen følelser?

---

Avklarte du situasjonen ved å spørre?

---

Hva var din intensjon i situasjonen?

---

Hva var den andres persons intensjon?

---

Var det spesielt regler eller normer som du måtte vurdere i situasjonen?

---

I gjenkjente du noen kognitive låsninger hos deg eller hos den andre?

---

Mulige tankefeller?

---

Mulige bakgrunnsvariabler?

---

Alternative tanker?

---



Hva kunne du ha gjort annerledes i situasjonen?

---

Vurdere hvordan du greide situasjonen

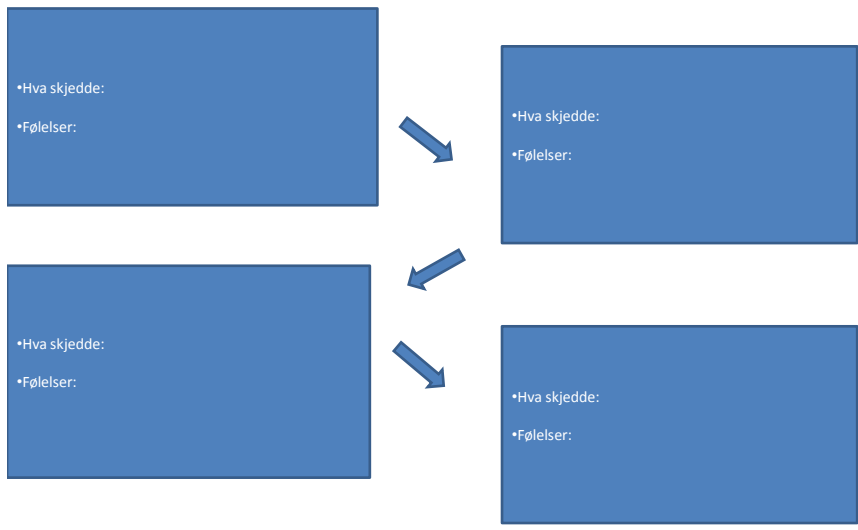
Dårlig 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 Meget god

Forslag analyseskjema.

Man kan utvide analysen i forhold til hvilke temaer som er tatt opp. Her er eksempel fra time 2 og time 7. I time 3 tas opp følelser + åpne skjulte regler/normer osv.

**Analyseskjema time 2**

Hvem..... Hvem.....  
Rolle..... Rolle.....



### Analyseskjema time 7

Hvem..... Hvem.....  
Rolle..... Rolle.....

•Hva skjedde:  
•Følelser:  
•Regler /norm:  
•Kulturelle forskjeller:  
•Bakgrunnsvariabler/hendelser:  
•Intensjon.

•Hva skjedde:  
•Følelser:  
•Regler /norm:  
•Kulturelle forskjeller:  
•Bakgrunnsvariabler/hendelser:  
•Intensjon:

•Hva skjedde:  
•Følelser:  
•Regler /norm:  
•Kulturelle forskjeller:  
•Bakgrunnsvariabler/hendelser:  
•Intensjon

•Hva skjedde:  
•Følelser:  
•Regler /norm:  
•Kulturelle forskjeller:  
•Bakgrunnsvariabler/hendelser:  
•Intensjon:

## Reference List

Anderson, C. A. & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annu.Rev.Psychol.*, 53, 27-51.

Anderson, C. A. & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feeling and behavior in the laboratory and in life. *J.Pers.Soc.Psychol.*, 78, 772-790.

Aronson, E., Wilson, D. T., & Akert, R. N. (1994). *Social Psychology, The heart and the Mind*. New York: Harper-Collins College Publishers.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, New York: Prentice Hall.

Barriga, A. Q., Morrison, E. M., Liao, A. K., & Gibbs, J. C. (2000). Moral cognition: Explaining the gender difference in antisocial behavior. *Merril-Palmer Quarterly*, 47, 532-562.

Bijou, S. W. & Baer D.M. (1961). *Child Development. I: A systematic and empirical theory*. Englewood Cliffs, New York: Prentice-Hall.

Buck, R. (1984). What are the similarities and differences in facial behavior across cultures? In ( New York: Guilford Press.

Carr, E. G., Reeve, C. E., & Magito-McLaughlin, D. (1996). Contextual influences on problem behaviour in people with developmental disabilities. In L.K.Koegel, R.L.Koegel, & G. Dunlap (Eds.), *Positive behavioural support: Including people with difficult behaviour in the community*. ( Baltimore: Paul H. Brookes.

Darley, J. M. & Fazio, R. H. (1980). Expectancy confirmation processes arising in the social interaction sequence. *American Psychologist*, 35, 867-881.

Denham, S. A., Blair, K. A., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K. et al. (2003). Preschool emotional competence: Pathway to social competence. *Child Development*, 74, 238-256.

Ekman, P., Friesen, W. V., & Ellsworth, P. (1982). What are the similarities and differences in facial behavior across cultures? In P. Ekman (Ed.), *Emotion in the Human Face* (pp. 128-143). Cambridge: Cambridge University Press.

Fabes, R. A., Eisenberg, N., Jones, S., Smith, M., Guthrie, I., Poulin, R. et al. (1999). Regulation, emotionality, and preschoolers' socially competent peer interactions. *Child Development, 70*, 432-442.

Gibbs, J. C., Potter, G. B., & Goldstein, A. P. (1995). *The EQUIP program: Teaching youth to think and act responsibly*. Champaign IL: Research Press.

Hallberstadt, A. G., Denham, S. A., & Dunsmore, J. C. (2001). Affective social competence. *Social Development, 10*, 79-119.

Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.

Hollin, C. R. (1999). Treatment programs for offenders. Meta-analysis, "what works," and beyond. *Int.J.Law Psychiatry, 22*, 361-372.

Nisbett, R. E. & Cohen, D. (1996). *Culture of Honor: The Psychology of Violence in the South*. Boulder, CO.: Westview.

Novaco, R. W. & Welsh, W. N. (1989). Anger disturbances: Cognitive Mediation and clinical prescriptions. In K. Howell & C. R. Hollin (Eds.), *Clinical approaches to violence* (Chichester: John Wiley & Sons).

O'Reilly, M. F. (1995). Functional analysis and treatment of escape-maintained aggression correlated with sleep deprivation. *Journal of Applied Behavior Analysis, 28*, 225-226.

Rosenthal, R. & Jacobsen, L. (1968). *Pygmalion in the classroom: Teacher expectation and student intellectual development*. New York: Holt, Rinehart & Wilson.

Veneziano, C. & Veneziano, L. (1988). Knowledge of social skills among institutionalized juvenile delinquents: An assessment. *Criminal Justice and Behaviour, 15*, 152-171.

Waldman I.D. (1996). Aggressive boys`s hostile perceptual and response biases: the role of attention and impulsivity. *Child Development*, 67, 1015-1033.

## Rapporter fra Diakonhjemmet Høgskole

*De nyeste rapportene er fritt tilgjengelige i fulltekst, kan ellers bestilles fra:  
bibliotek@diakonhjemmet.no*

2010/2: **Minoritetsetniske studenters erfaringer i studiemiljøet på Diakonhjemmet Høgskole** / Elsa Døhlie og Erik Skjeggstad. 47 s.  
ISBN: 978-82-8048-084-2

2010/1: **De vet hvordan du har det. Evaluering av prosjektet: De gjemte og glemte barna** / Eli Kvamme, Tonje Sibbern og Inga Gullhav. 83 s.  
ISBN: 978-82-8048-083-5

2009/6: **Beskrivelse og evaluering av nye metoder for avklaring om deltakelse i kvalifiseringsprogrammet KREMs kurs i endringsmetode** / Tor Slettebø, Elisabeth Brodtkorb, Vanja Dietrichson og Kim Lyhne. 109 s.  
ISBN: 978-82-8048-082-8

2009/5: **Kunnskap om svikt i tjenester til skrøpelige eldre. Nyere norsk forskning relatert til helse- og sosialtjenesten** / Liv Wergeland Sørbye, Else Vengnes Grue, Einar Vetvik. 116 s.  
ISBN: 978-82-8048-081-1

2009/4: **Kombinert læring. En evaluering av IKT-støttet undervisning i sykepleierutdanningen med fokus på pedagogisk bruk av stream og leksjoner i anatomi, fysiologi og biokjemi** / Hanne Maria Bingen og Martin Aasbrenn. 55 s. + vedlegg.  
ISBN: 978-82-8048-080-4

2009/3: **Boligproblemer for innbyggere med etnisk minoritetsbakgrunn. Sosialtjenestens problemforståelse, tiltaksrepertoar og muligheter** / Lene Østby og Elisabeth Brodtkorb 33 s. ISBN: 82-8048-077-3

2009/2: **Nytter det? Evaluering av Home-Start Familiekontakten** / Asbjørn Kaasa og Beate Jelstad. 106 s. ISBN: 82-8048-076-5

2009/1: **Oppfølging av foreldre i kontakt med barneverntjenesten. Kunnskap og metoder i praktisk arbeid** / Tor Slettebø. 138 s. ISBN 82-8048-075-7

2008/7: **Ikke som før. Skam - ervervet funksjonshemming og kulturelle krav** / Marianne Cruys Sagen Dahl. - Sandnes : Diakonhjemmet Høgskole Rogaland, 2008. - 26 s. - ISBN 978-82-91046-10-5 Diakonhjemmet Høgskole Rogaland skriftserie nr. 7. Pris 75,- kr.

2008/6: **Peace4kids - ART. Trening av sosial kompetanse med barn. Manual for 31 leksjoner** / Sara Salmon, Rannveig Årstøl Salte, Tutte Mitchell Olsen (red.). - Sandnes : Diakonhjemmet Høgskole Rogaland, 2008. - 156 s. : ill. - ISBN 978-82-91046-09-9 Diakonhjemmet Høgskole Rogaland skriftserie nr. 6. Pris 150,- kr.

2008/4: **Pleietjeneste til S+. En evaluering av Fransiskushjelpens pleietjeneste til kreftpasienter med kort forventet levetid** / Hilde Lausund og Nina Karlsen. 64 s. ISBN: 82-8048-073-0. Kr 100,-

2008/3: **Med rom for livet. Evaluering av Kirkens Sosialtjenestes oppfølgingsarbeid** / Ingri-Hanne Brønne. 154 s. ISBN: 82-8048-072-2.

2008/2: **Verdien av en verdi-intervensjon** / Tom Eide og Hilde Eide. 54 s. ISBN: 82-8048-071-4. Kr 125,-

2008/1: **Barneverntjenestens arbeid med ungdom i alderen 18 til 23 år** / Inger Oterholm. 59 s. ISBN: 82-048-070-6.



Diakonhjemmet Høgskole har røtter tilbake til 1890, og er en virksomhet under stiftelsen Det Norske Diakonhjem. Høgskolen har 2200 studenter og 160 ansatte, fordelt på studiestedene Oslo og Rogaland.

Diakonhjemmet Høgskole skal utruste til tjeneste i samfunn og kirke, nasjonalt og internasjonalt gjennom utdanning og forskning. Høgskolens faglige fokus er diakoni, helse- og sosialfag.

Formidlingen er en viktig del av samfunnsoppdraget til Diakonhjemmet Høgskole. Denne rapportserien skal bidra til dette ved å skape dialog med praksisfelt og samfunn. I tillegg skal formidlingen bidra til at FoU-resultater blir omsatt i praksis.