

# Smerteuttrykk og smertemestring

# Smerteuttrykk og smertemestring

## Innledning til lærerne

### Smerteuttrykk, hva er det?

Start med å se denne videosnutten:

<https://www.youtube.com/watch?v=j53rsLqjzKM>

Vår definisjon av begrepet smerteuttrykk er atferd som i første omgang kan virke uforståelig og som kan være uttrykk for indre smerte. Vår oppgave som voksne er å finne følelsen bak atferden. "Hva er det som gjør så vondt at du må oppføre deg sånn?" Vi ønsker å se bak. Smerteuttrykk er å beskrive og sette navn på det som noen kaller problematferd eller adferdsforstyrrelse. Adferdsforstyrrelse eller problematferd er beskrivelse av symptomer. Det beskriver hvordan ting ser ut på utsiden, det beskriver hvordan barn/unge oppfører seg. Smerteuttrykk derimot viser til at problematferd er noe barn/unge gjør for å dempe en smerte, uttrykke en smerte eller regulere følelser som er ubehagelige. "Barn er ikke vanskelige, men de kan ha det vanskelig.

Alle barn uttrykker seg på en eller annen måte når de har det vondt. De kan gråte, de kan bli stille, urolige, sinte. Barn som sliter psykisk, som opplever omsorgssvikt, eller har blitt utsatt for vold, overgrep og andre traumer har ofte mange og komplekse symptomer. Traumebevisst omsorg vektlegger at uforståelig atferd, uakseptabel atferd eller vanskelig atferd hos barn ofte er et smerteuttrykk. De oppfører seg vanskelig eller uforståelig fordi de bærer på vonde opplevelser og følelser de ofte ikke har kontroll over.



Atferden har ikke intensjonelle hensikter. Det kan ofte hjelpe å tenke at barnet gjør så godt det kan («Kids do well if they can»).

### Smerteuttrykk, en invitasjon

Ett smerteuttrykk kan være å oppføre seg aggressivt, et annet kan være å ruse seg, å skade seg, å trekke seg tilbake eller isolere seg, å sette seg selv i fare, å vise en sterkt seksualisert oppførsel, utøve vold med mer. Alle viser smerteuttrykk av og til. Å krølle sammen matteprøven og kaste den i søppelkassen, kan være et smerteuttrykk. Det er bedre å gjøre som om man ikke bryr seg, enn å begynne å gråte fordi man ikke får til matematikkprøven. Hvem har vel lyst til å tape ansikt? Man risikerer dessuten å få kjeft, og det er vondt når man egentlig trenger trøst og oppmuntring. Samtidig er et slikt uttrykk relativt udramatisk, og trenger ikke å skape store problemer på lang sikt. I slike tilfeller kan en forståelsesfull voksen som ikke fordømmer, men i stedet for hjelper vedkommende til å bevare verdigheten, og bidrar til å dempe behovet for smerteuttrykk av denne typen. Man gis mulighet til å regulere smerten/nederlaget på en mer akseptabel måte.

Smerteuttrykk kan altså være mer eller mindre tydelige, og de kan uttrykke forskjellige bakenforliggende følelser. Noen smerteuttrykk kan føre til store skader på lengre sikt. Selvskading og rusmisbruk er

eksempler på uheldige smerteuttrykk, fordi de kan føre til avhengighet og store helseskader. Det som er viktige er at smerteuttrykkene blir oppfattet, og at noen spør hva de handler om. Det trenger en respons! Vi kan tenke på handlingene som invitasjoner barnet/ungdommen sender ut, invitasjoner som de ønsker og trenger et svar på. Vår respons kan enten bekrefte at vi ser smerten, vi kan ignorere den eller velge å ikke forholde oss til den. Andre ganger oppfatter vi rett og slett ikke at dette handler om at barnet/den unge har det fryktelig vanskelig. Vår årvåkenhet kan bety en stor forskjell for de det gjelder.

### **Vi ser det ikke før vi tror det**

Vi må tro på tallene som sier at en tredjedel av norsk ungdom sliter psykisk, at 25 % skader seg selv med vilje og at 10% av ungdommene i første videregående har prøvd å ta livet sitt. Vi må tro på at seksuelle overgrep skjer, at noen lever med vold i nære relasjoner, at noen vokser opp med foreldre som ikke klarer å ivareta sine barn, selv om de gjerne vil det. Vi må også tro at det skjer i VÅR klasse, for det gjør det. Å ha kunnskap om smerteuttrykk, kan hjelpe oss til å se at noen sliter. Barn og unge som sliter klarer ofte ikke å fortelle med ord hva som er vanskelig, men de prøver å fortelle og vi må "lytte".

Kunnskap om smerteuttrykk kan hjelpe oss med å forstå. I tillegg trenger vi også en porsjon mot for å tørre å spørre. Som voksne kan vi kjenne engstelse fordi vi ikke vet hva vi skal gjøre med det vi får vite. Det er lett å tro at andre antakelig vil kunne gjøre dette bedre, eller at det trengs profesjonelle fagfolk for å stille disse spørsmålene.

### **Et spørsmål om tillit**

Hvem som er den rette til å snakke med et barn/ en ungdom som viser smerteuttrykk fins det ingen fasit for. Det viktigste er at den unge har tillit til vedkommende. Derfor handler det mer om hvem du er, enn om hvilken fagutdannelse du har. Mange unge har tillit til læreren sin eller til sosiallæreren, og vil kanskje oppleve det som mindre skummelt å snakke med disse enn med en fremmed fagperson. For andre vil det være motsatt, noen trenger distansen en fremmed kan representere. Det som er viktig er at NOEN spør, og det kan du som lærer sørge for at skjer. Si at du ser at noe er vanskelig, og spør om dere skal ta en prat, eller om det er noen andre vedkommende vil prate med. Vær konkret og gi flere alternativ, gjøre veien enkel for den det gjelder ved å tilby å følge til/sette i kontakt med og lignende. Hvis eleven vil snakke med deg, så allier deg med en kollega du kan samarbeide og konferere med. Skoleleder må alltid informeres når elever sliter. Vær aldri alene om ansvaret, og

ikke lov taushet. Et slikt løfte kan du bli nødt til å bryte. (Se lærerveiledningen)

### **Se etter endringer og spør direkte**

Når barn eller unge endrer oppførsel, stil, vennekrets, interesser eller miljø bør vi være obs. Ofte handler det rett og slett om pubertet eller andre overganger i livet. Mens andre ganger kan det handle om at noe har skjedd eller at noe er veldig vanskelig. Det som er viktig er at vi som voksne ikke bare antar at alt handler om pubertet, vi må sjekke det ut. Når noen begynner å gå med langermet genser også om sommeren, kan det være smerteuttrykk. Vi kan sette ord på det vi ser, og spørre hva det handler om. Jeg ser at du går med langermet genser nå som det er så varmt. Noen ganger når ungdom gjør det, er det for å skjule at de kutter seg. Kan det være sånn for deg? Og hvis vi får bekreftet vår mistanke. "Hvis arrene dine kunne snakke, hva ville de fortalt meg?"

Vår oppgave som voksne handler om å møte de behov den unge har. Noen ganger vil direkte spørsmål gi klare svar, andre ganger vil vi møte bortforklaringer eller benektelse. Og noen ganger er det kanskje ikke noe alvorlig galt, men stol på magefølelsen. Er du fortsatt bekymret spør igjen, og kanskje igjen. Unnvikende svar kan møtes med konkrete og spesifikke spørsmål. Barn/unge som opplever vanskelige ting, for eksempel hjemme, vil ofte kamuflere det som skjer av redsel for hva avsløringer kan føre til. Det kan også ligge trusler til grunn for tausheten. Da trenger barnet/ ungdommen voksne som tør å gå et skritt lenger, som spør litt mer innstendig og som trygger barnet i at det er viktig å fortelle og at barnet/ ungdommen skal ivaretas hele veien.

## Gjennomføring i klassen

### Mål for samlingen

#### Målene for LINK

Å bidra til styrket selvbilde

Å bidra til opplevelse av tilhørighet

Å bidra til mestring

#### Kompetansemål for samlingen

**Kunnskap:** at elevene skal vite hva smerteuttrykk er, og hva det handler om

**Ferdighet:** at elevene får utforske hva man kan gjøre for å dempe psykisk smerte, og hvordan man kan søke hjelp når man trenger det.

**Verdi:** at elevene får reflektere over hvordan vi forstår egen og andres oppførsel, og hvordan vi ønsker å møte hverandre.

#### Innledningsritual

Start hver samling på samme måten. Spill gjerne musikk, tenn lys, pynt med blomster, håndhils på alle, eller gjør andre hyggelige ting. Poenget er å signalisere at dette er en link-time, og at link-timer er annerledes enn andre timer.

#### Dagens gullkorn

Alle forteller om en hyggelig ting de har opplevd siden sist samling. Husk at det er små og enkle hverdagsgledene vi er på jakt etter, ikke grense-sprengende happeninger.

#### Tema

##### Presentasjon av tema

Lærer presenterer dagens tema, helt kort. Si noen få setninger om hva samlingen skal handle om. Her kan man plukke ut noe av det som står i innledning til læreren. Innledningen skal bare spore elevene på tematikken og bør derfor ikke ta mer enn noen få minutter.

Husk å minne elevene om at hvis noen har behov for å snakke med noen etter samlingen, vil det bli mulighet for det. På krøll og kast-arket er det en rubrikk alle elevene skal fylle ut. Denne delen skal rives av og alle deltakerne leverer lappen til gruppeleder etter timen. Det er viktig at det ikke bare er de som trenger hjelp som leverer. Det ville være stigmatiserende. De som ikke trenger hjelp kan levere en "tom" lapp.

#### Vi snakker om tema

##### Alternativ 1:

Bruk gjerne utarbeidet PowerPoint (PP) som utgangs-



punkt for samtale om temaet. Under PP-bildene fins det støttespørsmål du kan bruke i samtalen med elevene. Du kan også lage egne spørsmål, men det er viktig at spørsmålene er åpne. De skal legge til rette for refleksjon og felles undring og utforskning. Vi er ikke på jakt etter fasitsvar, men ønsker at barn/unge skal få satt ord på egne tanker, følelser og meninger. Det ikke er et poeng å komme gjennom alle bildene.

Hvis elevene har mye å snakke om til de første bildene, er det viktigere å bruke tid på disse, enn å avbryte og forte seg videre for å rekke alt.

##### Alternativ 2:

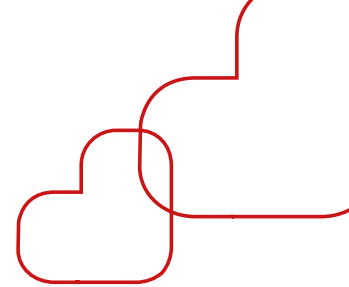
Lag en ide-dugnad med overskriften smerteuttrykk. La elevene komme med eksempler på hva det kan være. Del de inn i grupper på tre og tre. Be hver gruppe velge seg ett smerteuttrykk. De skal lage en historie om en person som har dette smerteuttrykket. Historien skal si noe om hvem personen er, og hvorfor personen har det vondt. Den kan også si noe om hva som kan hjelpe vedkommende, men det er ikke nødvendig.

Deretter lager hver gruppe en plakat hvor de skriver opp hvem som kan hjelpe når man har det vondt. De presenterer plakatene for hverandre.

##### Vi jobber med tema. Velg, vrak og tilpass

Her kommer mange ulike oppgaver du som lærer kan velge mellom. Det er ikke meningen å gjøre alt som er foreslått. Velg de oppgavene som passer best for din gruppe og for deg som gruppeleder. Vi anbefaler likevel at du velger oppgaver som gjør det mulig å jobbe med temaet på ulike måter, både gjennom aktivitet og samhandling, lek og latter og ikke bare gjennom å snakke.

## Oppgaver



Gruppene får forskjellige oppgaver, men man starter felles med å lage en ide-dugnad med overskriften smerteuttrykk. La elevene komme med eksempler på hva det kan være. Del deretter klassen inn i grupper på fire og fire. Oppgave 1. og 3. kan gis til flere grupper. Til slutt presenterer gruppene for hverandre hva de har jobbet med.

1. Velge dere ett smerteuttrykk og lag en historie om en person som har dette smerteuttrykket. Historien skal si noe om hvem personen er og hvorfor personen har det vondt. Den kan også si noe om hva som kunne hjelpe vedkommende, men det er ikke nødvendig.
2. Masken. Tegn og klipp ut en ansiktsmaske som illustrerer et smerteuttrykk. På utsiden vises det hvordan uttrykket ser ut for andre. På innsiden skriver dere, eller tegner dere, hva smerten skjuler.
3. Lag en skisse til en app som skal handle om smertemestring. Hva bør den inneholde og hvordan bør den fungere?
4. Lag en plakat hvor dere skriver opp hvem som kan hjelpe når man har det vondt.
5. Halve gruppa lager et rollespill som illustrerer et smerteuttrykk. Etter at rollespillet er ferdig skal resten av gruppa beskrive hva de så, og hva de tror kan ligge bak.

### Filosofiske spørsmål

For de som er ekstra glad i å filosofere.

- Hva er egentlig smerte?
- Trenger vi smerten?
- Hva kan smerte fortelle oss?
- Hva er verst, fysisk eller psykisk smerte?
- Kan en fysisk smerte overdøve en psykisk smerte, eller er det motsatt?
- Noen vil si at det er en sammenheng mellom smerte og skam. Hvordan er i tilfelle denne sammenhengen?
- Hvorfor bruker mennesker ulike smerteuttrykk, noen ruser seg, andre bruker vold, noe spiller, noen skader seg osv.
- Hva er typiske ungdoms-smerteuttrykk, og hvordan kan et voksent smerteuttrykk se ut?

### Bare for gøy

Det er et poeng at alle skal le i løpet av en link-time, også når vi snakker om vanskelige ting, ja kanskje særlig da.

### Nøtteplukking.

Du trenger: En skål med nøtter( eller noe annet hvis noen er allergiske for nøtter) og et sugerør pr. gruppedeltaker. Hvis klassen er stor må man dele i flere grupper.

Nøtteskålen settes midt på bordet, og elevene utstyres med et sugerør hver. Når startsignalet gis, er det om å gjøre å stjele så mange nøtter som mulig– kun ved hjelp av sugerøret. Den som sitter igjen med flest nøtter når skål er tom, har vunnet leken.

NB! Pass på å bruke sugerør som er tynnere enn størrelsen på nøttene.

### Stein, saks, papir

Elevene deles inn i grupper på tre og tre.

Reglene er som i vanlig stein-saks-papir (hvor saks slår papir, papir slår stein, og stein slår saks), men med en morsom tvist: I stedet for å forme hendene til symbolet man har valgt (f.eks. papir), skal alle deltagerne etterape symbolet med kroppen sin. Eksempel: Papir, alle deltagerne legger seg vannrett nede på gulvet for å ligne på et ark. Stein: Alle deltagerne krøller seg samme til en ball, slik at de ligner på en stein.

**Fremgangsmåte:** Lagene får før hver runde et par minutter til å bli enige om hvilket symbol de skal forsøke å etterligne. Når dette er gjort, sier personen som leder leken «klar-ferdig-gå», hvorpå alle hiver seg rundt og gjør det de ble enige om. Poeng tildeles det laget som vinner runden (etter vanlige stein-saks-papirregler). Første lag til 5 poeng har vunnet.

### Balansering på tynn line med ELENDIG sikt

**Du trenger:** En rull toalett-papir og en tom rull (eller kikkert).

Rull ut toalett-papiret så langt det går på gulvet. Elevene skal etter tur balansere på den «virtuelle» linen, samtidig som de kun har lov til å orientere seg i rommet ved å se gjennom en tom rull (her er de lange rullene fra husholdnings-papir best), eller en kikkert. Man kan enten markere med tusj på toalett-papiret hvor langt den enkelt kommer før de trår utenfor, eller man kan bare gjøre det for gøy uten at det konkurreres.





## Oppsummering

Som oppsummering anbefaler vi krøll-og-kast-opp-gaven, eller velg tre ting.

### Krøll-og-kast

Krøll-og-kast-opp-gavene finner dere i opplegget for samlingen. Elevene skal svare på spørsmålene anonymt og krøller arket sammen. Spør så hvem som vil være dagens skyteskive. Vedkommende stiller seg opp med ryggen mot gruppa. Resten peper skyteskiva med papirballene sine. Skyteskivas privilegium er at hun/han får lese opp noen av svarene, kanskje tre ark er passelig? Hvis det er populært å være skyteskive, er det viktig at dette går på omgang. Noen synes det er stas når deres svar blir lest opp og vil gjerne si det, andre vil helst ikke gi seg til kjenne. Begge deler er helt greit. Det er lov å komme med positive kommentarer til det som leses opp.

### Tre ting

Alle noterer ned 3 ting de husker fra dagens samling, og 3 ting de har lært. Læreren ber noe lese hva de har skrevet. Elevene kan selv velge hva de vil dele.

### Neste gang

Fortell hva som er tema neste gang. Si til elevene at hvis det er noe de synes er problematisk med temaet, kan de si ifra til læreren så finner dere løsninger sammen.

### Avslutningsritual

Avslutt alltid samlingene på samme måte. Ritualet skal være hyggelige og bidra til at elevene føler seg verdsatt. Et avslutningsritual kan være at alle elevene står i ring og sender klassebåndet i sirkelen mens man spiller et musikkstykke.

Klassebåndet lages ved at alle elever klipper til et tøyestykke på ca.50 cm. Hver elev får velge sitt tøyestykke. De kan eventuelt også få litt tid til å pynte det. Alle båndene knyttes så sammen til en sirkel. Vi foreslår at alle tøyestykkene legges i en haug, og så får en og en elev bind for øynene og trekker hvilket tøyestykke som skal være det neste. På den måten blir rekkefølge og sammensetning tilfeldig. Fordelen med å knytte båndene i stedet for å sy, er at man kan gi rom til nye tøyestykker dersom gruppa får nye medlemmer.

Klassebåndet er et symbol på at alle hører til, at alle har en plass i fellesskapet. Vi er knyttet til hverandre. Derfor er vi avhengig av hverandre og vi velger å ta vare på hverandre. I gruppa skal alle ta plass, og alle skal gi plass. Båndet sirkulerer og binder oss sammen.

Læreren kan også stå i døra og dele ut stå-på-kort eller seigmenn til elevene mens de forlater samlingen.

*Stå-på-kort ligger under ekstramateriell.*

*De kan skrives ut og eventuelt lamineres.*

**Krøll og kast oppgaven**  
**Smerteuttrykk**  
*Svar på en eller flere oppgaver*

1. Gi eksempler på smerteuttrykk?

---

---

---

2. Hva slags følelser kan ligge bak smerteuttrykket?

---

---

---

3. Hvorfor er noen smerteuttrykk skadelige?

---

---

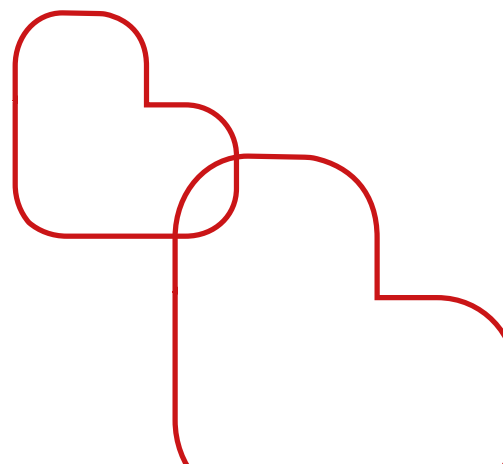
---

4. Hvem/hva kan hjelpe med smerten?

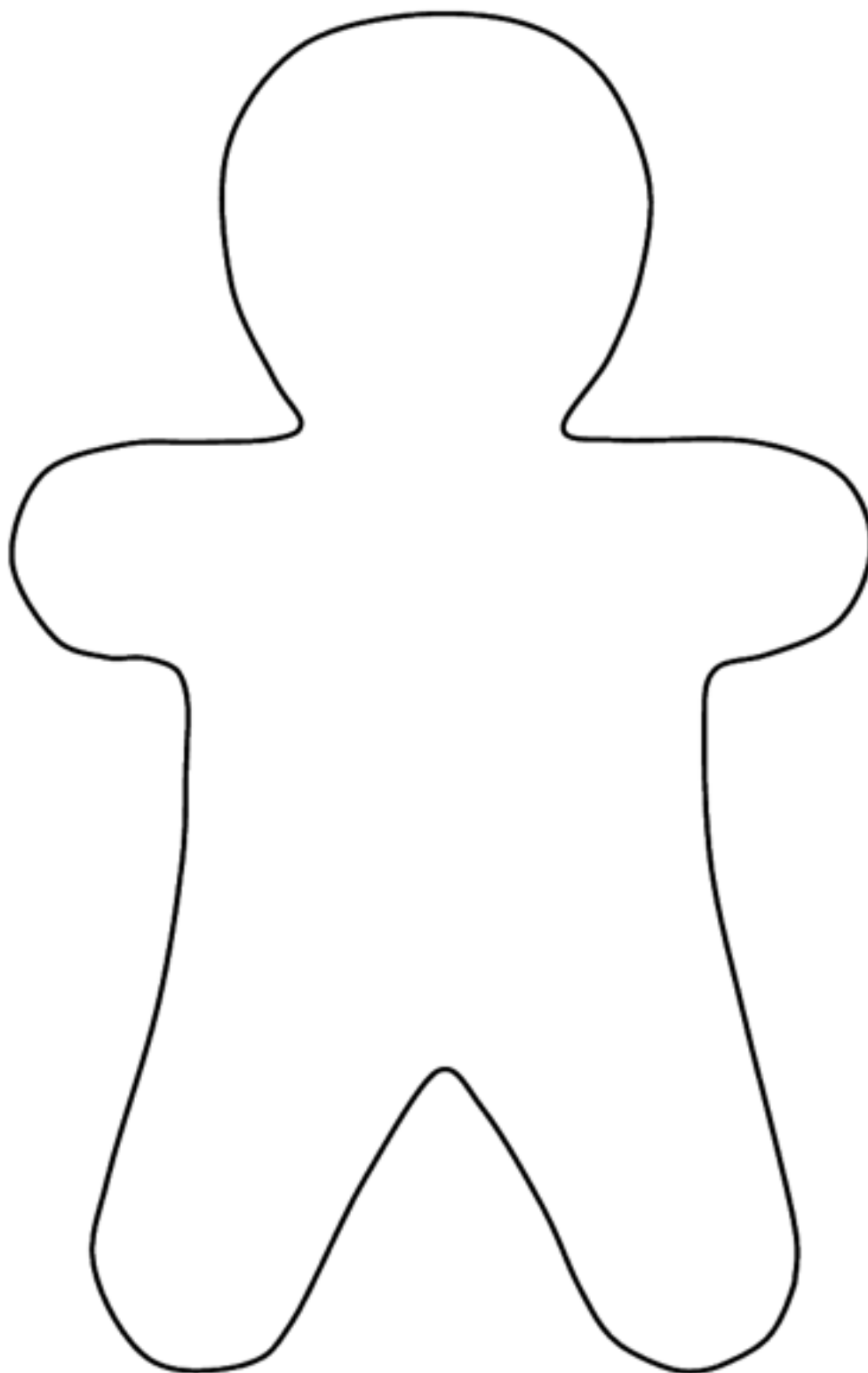
---

---

---



# Seigmannen





# Noen å snakke med?

I dag har vi snakket om et tema som for noen kan være vanskelig eller leit. Dersom du ønsker å snakke med noen her på skolen, kan det være viktig å snakke med noen om det.

Kryss av nedenfor det som passer for deg!

Elev: \_\_\_\_\_

Trenger ikke å snakke med noen: \_\_\_\_\_

Trenger å snakke med noen: \_\_\_\_\_

Hvem ønsker du å snakke med: \_\_\_\_\_

