

TALMANUS TILL STEG 2

Bild 1 – Figurer som tittar på varandra jämförande

Ni kanske känner igen det här med att det är viktigt att vara "som alla andra". Det har det kanske alltid varit men det blir extra viktigt just nu. Problemet är ju bara att det går liksom inte – för det här är en period i era liv där alla utvecklas i så himla olika takt!

Bild 2 – Hjärna

Vad menar man med *utveckling* då? Jo, i det här fallet ska vi prata om hur era hjärnor utvecklas; vad man kan tänka, hur man kan uppleva världen, vardagen, sina handlingar osv. När det gäller utvecklingen i hjärnan så kallas den här fasen för det abstrakta tänkandets fas, eller den prepubertala fasen. Kanske kan du ta en stund och förklara vad abstrakt är, till skillnad från konkret; att tänka konkret är att tänka "Här är en stol" när man står framför en stol (eller annat exempel), men att tänka abstrakt är att fundera på vad som händer när någon dör eller hur man kommer att få det i framtiden.

En depression klassas som en psykisk sjukdom och om man har den diagnosen behöver man lite mer hjälp än vid nedstämdhet. Det finns många bra behandlingar, till exempel kan man få prata med en psykolog om det man tycker är jobbigt, man kan få medicin och man kan få stöd att komma till rätta med till exempel sömn, att motionera och att äta på ett bra sätt. Prata med en vuxen som du litar på; kanske din förälder, en lärare i din skola eller någon som finns på vår lista över bra kontakter.

Bild 3 – Nervtrådar som kopplas ihop

När hjärnan utvecklas så kan man säga att det uppkommer en massa nya kopplingar mellan nervcellerna. Själva nervcellerna har vi när vi föds men under tiden vi blir äldre så blir det nya kopplingar som liksom gör att vi kan tänka nya sorters tankar.

Bild 4 – Bikupa

Så hur kan vi tänka nu då? I den är åldern... Vad är nytt? Jo, just oron för framtiden är en stor grej som är ny. Att man börjar jämföra sig med andra är en annan. NI kanske kommer ihåg att när man var 6 år så tänkte man att man skulle bli fotbollsproffs eller popstjärna, allt var möjligt. Sen inser man att det finns en miljard andra människor som också vill bli det och att alla andra typ är bättre än en själv. Hur tänker du? Är det skillnad på vad du drömde om eller ville bli när du var liten och vad du drömmer om nu? Låt eleverna dela med sig av sina samtal.

Bild 5 – En figur som verkar tuff men också längtar efter sin vårdnadshavare.

Den här fasen innebär också att man blir mer självständig. Ni vet, målet är ju att man ska klara sig utan sina föräldrar eller de viktiga vuxna man har i sin närhet. När man är bebis ammar man, sen behöver man hjälp att klä på sig, man behöver följas till skolan osv. Sen när ni är 20 eller nåt så ska ni kunna klara er helt själva – och nu är ni liksom precis i mitten av den utvecklingen! Man vill och tycker det är kul att vara med kompisar och göra grejer, men man tycker också att det är jobbigt ibland och vill att ens föräldrar ska hoppa in och lösa grejer åt en, som konflikter eller ringa fotbollstränaren och säga att man inte orkar komma på träningen.

Bild 6 – Två figurer som är osams

Under den här tiden händer det en massa annat också i hjärnan, men det sista vi ska prata om nu är att det också lättare blir komplexa konflikter med kompisar. Tidigare handlade kanske det mesta om att någon har tagit din spade i sandlådan eller inte ville låna ut sitt dataspel, men nu är det krångligt! Ni har sociala medier och någon kompis skriver taskiga saker där. Ena dagen är man bästis med den här personen, andra dagen med någon annan. Det kanske inte hjälper så mycket ”i verkligheten” men det är faktiskt er hjärnas fel det här! Och nu när ni vet det så kan det kanske också bli lättare att tänka på att man måste vänja sig vid sin nya hjärna plus också träna på att lösa konflikter på ett annat sätt.