

## VIP-oppgave: Å grue seg til å holde fremføring

**Relevante FOL-områder fra overordnet del:** mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner.



### Innledning:

Det er vanlig å grue seg til å framføre noe foran klassen, og for en del elever går dette utover læringen. Her er en oppgave som kan bidra til økt refleksjon rundt mestringsstrategier når dette oppleves vanskelig.

### Slik går du frem:

Del elevene inn i grupper på 4-5 og be dem skrive ned svar på spørsmålene under. Du kan gjerne samle inn svarene og dele de på Teams eller annen elevportal som tips og råd hvis man gruer seg til fremføring.

1. Hva kan klassen bidra til å gjøre det lettere for den enkelte elev å framføre?
2. På hvilke måter kan den enkelte elev forberede seg for å minske følelsen av stress?
3. Hva kan lærer bidra med for å legge til rette for den enkelte elev som skal framføre?
4. Fortell hverandre om en fremføring du opplevde som en god mestring. Hva var det som fungerte? Hvordan ble du møtt? Hvordan hadde du forberedt deg?

Gruppen blir enige om en historie fra spørsmål 4 de vil dele med resten av klassen. Gruppen blir selv enige om hvordan de vil legge frem opplegget, men oppfordre gjerne til å benytte noe av det de selv har kommet frem til at tidligere har fungert ved prestasjoner. Du kan lese mer om forskjellen på frykt og angst i elevheftet på s. 35.

### Til lærer: Effektive strategier for å hjelpe elever som gruer seg til å holde fremføring

En effektiv strategi for å jobbe med elever som kjenner på nervøsitet og engstelse knyttet til å holde presentasjoner, er gradvis eksponering i å holde presentasjoner foran andre. For eksempel så kan eleven begynne med å presentere foran sin makker eller makkergruppe. Evt. et familiemedlem eller annen person de føler seg trygge på. Så kan de oppfordres til å øke til flere personer neste gang de skal holde en fremføring, og så øke dette antallet igjen (og kanskje til slutt hele klassen).

For noen elever kan det å skulle presentere for én person oppleves som overveldende. En framgangsmåte da kan være at eleven starter med å ta lydopptak av presentasjonen sin og så lytter til den. Neste steg kan så være å presentere for en annen person i klassen (som de føler seg trygge på), og så gradvis øke til flere personer. Denne strategien er i tråd med eksponeringsterapi, som er den mest effektfulle psykologiske intervensjonen for å mestre engstelse. Graden av engstelse hos eleven kan variere, og det er derfor viktig å møte eleven der de er og så tilpasse opplegget til den enkelte (f.eks. antall personer å presentere for).

Gjennom å gradvis utsette seg for det man frykter, kan man oppleve mestring og økt selvtillit. I tillegg vil man typisk oppleve at det ikke gikk så ille som fryktet, som igjen senker engstelsen. Det å bli møtt med forståelse for at engstelse er utfordrende, samtidig som eleven oppmuntres til å utsette seg for engstelsen, kan være til god hjelp.

Hvis du ønsker å sette deg mer inn i tematikken og hvordan du som lærer kan støtte eleven i eksponering, anbefaler vi at du kikker på lærerveiledningen til mestringskurset E-risk: [https://e-risk.no/c/e-risk?state=teacher&tag\\_mid=87825](https://e-risk.no/c/e-risk?state=teacher&tag_mid=87825) eller benytter appen UngSpotlight: <https://www.ungspotlight.no/>

Hvis du er usikker på om eksponering er riktig strategi for enkelte elever, anbefaler vi at du drøfter dette med skolehelsetjenesten.