



#psykisk beredskap

– undervisningsopplegg for barnehagen

Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap



Hensikt med undervisningsopplegget:

Å gjøre aktiviteter og legge til rette for samtaler som kan bidra til å styrke egen og andres psykiske helse. Gjennom aktivitet og dialog får barna anledning til å utforske hva som hjelper når livet butter imot, hvilke strategier de har – og hvordan de kan være en støtte for seg selv og andre.

Opplegget skal bidra til å normalisere at det er lov å ha det vanskelig, og løfte frem at psykisk styrke ikke handler om å klare seg alene, men om å kjenne sine egne verktøy – og tørre å bruke dem.

Årets tema:

Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap. Vi lever i en tid preget av mye usikkerhet, raske endringer og høye forventninger. Dette kan gi mange en følelse av uro, press eller utilstrekkelighet. Når det stormer – enten på innsiden eller rundt oss – trenger vi noe å stå stødig på.

Psykisk beredskap handler om nettopp det: Hvordan vi kan forberede oss på å håndtere livets utfordringer, også de vi ikke kan forutse. Det handler ikke om å være sterk hele tiden, men om å ta vare på det som styrker oss i hverdagen – relasjoner, rutiner, pauser, bevegelse, håp – og å be om hjelp når vi trenger det.

Akkurat som vi øver på brannvern og førstehjelp, trenger vi også å styrke den psykiske beredskapen vår. Gjennom årets tema vil vi bidra til at flere kjenner seg igjen i dette budskapet, og får støtte til å ta små, konkrete grep for å ta vare på seg selv og andre.

[Her](#) kan du lese mer om årets tema.

Målgruppe:

Barn fra 4 år.

Mål:

- › Barna skal bli kjent med egne følelser og hva som hjelper dem når de har det vanskelig.
- › Barna skal kjenne igjen hva og hvem som gjør dem trygge og glade.
- › Barna skal utvide repertoaret av mestringsstrategier og evnen til å benytte disse fleksibelt.

Tidsramme og gjennomføring:

To samlinger på ca. en halvtime, med mulighet for å bruke mer tid både underveis og i etterkant.

Undervisningsopplegget er utarbeidet av Voksne for Barn, en ideell bruker- og medlemsorganisasjon som i 60 år har jobbet for å fremme god psykisk helse og trygge oppvekstvilkår for alle barn. Øvelsene er hentet med inspirasjon fra våre tiltak *Zippys venner*, *Eples venner*, *Passport* og *Drømmeskolen*. Les mer om hvordan vi jobber med [psykisk helse og livsmestring i skolen](#).

Hva er mestringsstrategier:

En mestringsstrategi er noe vi (bevisst eller ubevisst) gjør for å forbedre en situasjon eller for å føle oss bedre i en stressende eller krevende situasjon.

Å ha et rikt repertoar av mestringsstrategier og evnen til å benytte disse fleksibelt, gir bedre robusthet og god psykisk helse. Disse mestringsstrategiene må øves på i «fredstid» så man er forberedt når det gjelder.

En god mestringsstrategi forbedrer situasjonen, får meg til å føle meg bedre, eller begge deler, samtidig som den ikke skader meg selv eller andre.

«Hva gjør meg trygg og glad?»

Samling 1: «Min trygghetsboks»

Du trenger:

- › små bokser / syltetøyglass e.l. (alternativt store tegneark) som barna kan bruke som sine egne «trygghetsbokser».
- › fargestifter, lim, tegneark, saks
- › følelsesplakat (vedlegg) eller egne bilder
- › magasiner, blader eller andre bilder/illustrasjoner

Innledning (10 min)

Dette kan du si:

Denne uka skal vi leke, snakke og lære om Verdensdagen for psykisk helse. Psykisk helse handler om hvordan vi har det inni oss og sammen med andre. Denne uken skal vi gjøre ulike aktiviteter som handler om hvordan vi har det, hva vi kan gjøre når vi ikke har det så bra og hvem som kan hjelpe oss.

I dag skal vi starte med å snakke sammen om hva som gjør oss glade og trygge.

Spør barna om de vil dele hva som gjør at de føler seg glade og trygge. Del gjerne hva som gjør deg som voksen glad og trygg også.

Forslag:

Jeg er trygg og/eller glad når jeg:

- › koser med bamsen min
- › har koseteppe
- › er med venner
- › får en klem av noen jeg er glad i
- › hører på musikk
- › leker eller spiller kort
- › er på rommet mitt eller i skogen

Skriv / tegn opp forslagene et sted som alle kan se dem. Det kan være en fin støtte til neste oppgave.

Kreativ aktivitet (20-30 min):

Fortell barna at de nå skal få lov å lage sin egen «trygghetsboks» (eller en plakat).

Hvert barn får tegne, skrive eller klippe ut bilder av:

- Personer som gjør meg trygg
- Ting som trøster meg
- Steder jeg liker å være
- Noe som gjør meg glad

Fortell barna at de kan bruke forslagene fra samtalen dere hadde og at de voksne kan hjelpe med å skrive ned på lapper for de som trenger det:

«Jeg er trygg når...», «Jeg er glad når...»

Avslutning (5 min)

Takk alle for at de har deltatt og si at de kan fortsette å fylle på boksen sin når de kommer på flere ting som gjør dem glade og/eller trygge.

Oppfordre alle barna til å vise hvordan de ser ut når de er glade og trygge. Be de vise med ansiktet og kroppen, og ikke lyder.

Tips til deg som voksen:

- › Bruk et språk barna forstår – og følg opp med varme og trygghet.
- › Ikke press barn til å dele personlig – det holder at de er med i samtalen.
- › Ta gjerne temaet opp igjen jevnlig – i hverdagssituasjoner, lek eller samlingsstunder.

Samling 2: «Code løsninger»

Du trenger:

- › illustrasjon av «Gullregelen» (vedlegg)
- › situasjonskort (vedlegg)
- › dukker/bamser (valgfritt)

Innledning (10 min)

Dette kan du si:

Denne uka skal vi leke, snakke og lære om Verdensdagen for psykisk helse. Psykisk helse handler om hvordan vi har det inni oss og sammen med andre. Denne uken skal vi gjøre ulike aktiviteter som handler om hvordan vi har det, hva vi kan gjøre når vi ikke har det så bra og hvem som kan hjelpe oss.

Husker dere at vi laget en «trygghetsboks» med ting som gjorde oss glade og trygge?

Vis gjerne frem boksene dere har laget og oppfordre barna til å fortelle hva de husker fra forrige samling.

I dag skal vi øve på hvordan vi kan velge gode løsninger når vi har vanskelige følelser.



Vis frem Gullregelen¹ og fortell barna at når vi skal velge hva vi vil gjøre må vi tenke på om det får oss til å føle oss bedre og at det ikke skader noen. Bruk symbolene som støtte og påminnelse når dere snakker om reglene for en god løsning.

Heng plakaten synlig og fortell barna at dere skal øve mer på dette nå og senere.

Gullregelen (10 min)

Dette kan du si:

Finn fram følelsesplakaten eller andre bilder dere har tilgjengelig. Vis bilder av et og et barn med ulike følelser. Dere kan også velge å mime.

Spør barna:

«Hva tror dere dette barnet føler?» og
«Hva kan vi gjøre når vi har det sånn?»

Tips:

Bruk kortene med løsningsforslag som utgangspunkt for samtalen

Lytt til alle barnas svar og vær åpen for at barn kan ha ulike strategier.

Still derfor gjerne oppfølgingsspørsmål til barna, f.eks.

«Får vi det bedre da?» eller

«Skader det noen?»

På denne måten får barna selv reflektert rundt hva som er gode løsninger.

Skriv/tegn løsningene dere blir enige om som gode på en plakat sammen med Gullregelen, som kan bli hengende synlig, og som kan fylles på etter hvert som barna kommer med nye forslag til løsninger.

Rollespill (20 min):

Tips:

Denne aktiviteten kan også gjøres med bamser/ dukker og/eller med en voksen som deltaker i rollespillet.

Forklar barna at dere skal øve på å løse vanskelige situasjoner for andre ved å rollespille. Trekk et situasjonskort (se vedlegg eller lag egne) og les det høyt.

Snakk med barna:

«Hva tror dere disse barna føler?»

«Hva kan barna gjøre for å få det bedre?»

Still oppfølgingsspørsmål for å sikre at barna finner gode løsninger.

Spør om noen av barna har lyst å vise / rollespille hvordan de kan løse situasjonen.

¹ Zippys Venner, Partnership for Children ©

Trekk flere situasjoner og oppfordre barna til å prøve ut rollespill hvor de løser de ulike situasjonene.

Tips:

La barna fylle på «trygghetsboksene» sine om de har funnet flere ting som gjør dem trygge og glade.

Avslutning med pusteøvelse:

Dette kan du si:

Det er mange måter vi kan hjelpe oss selv til å få det bedre, og dere har kommet med mange gode løsninger i dag!

Nå skal vi prøve oss på et lite triks som nesten bare handler om å puste. Vi skal late som at vi blåser verdens største såpeboble!

Forestill deg at du har en stor bolle med såpeboblevann. Trekk pusten dypt, og hold pusten. (Du kan late som du tar såpeboblestaven og dypper den forsiktig i såpeboblevannet og løfter den foran munnen.)

Nå skal du blåse bobler ut i rommet, sakte og forsiktig. Føler du deg rolig og avslappet?

Pusten vår kan hjelpe oss med å roe oss ned og slappe av. Vi puster noen såpebobler til.



Gullregelen for å velge en god løsning

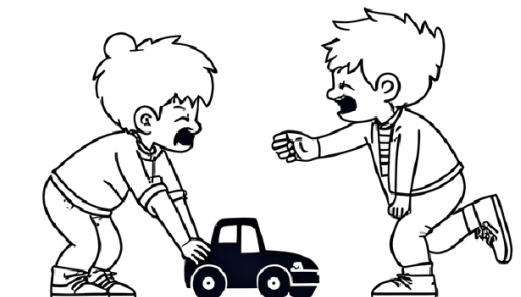
Det får meg
til å føle meg
bedre



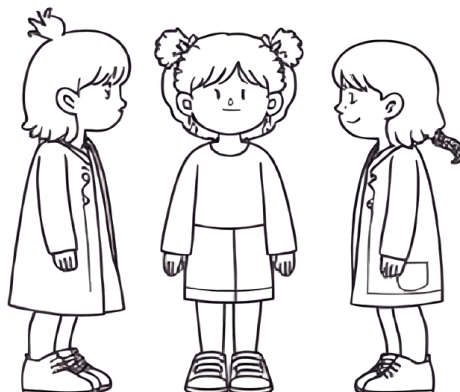
Det skader
ikke meg selv
eller andre



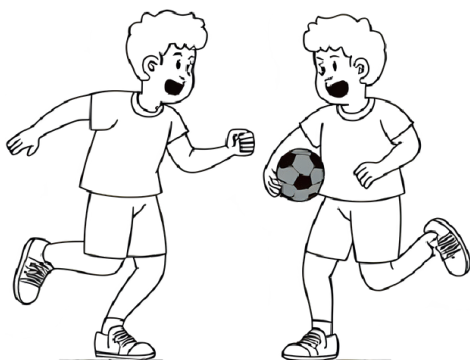
Situasjonskort:



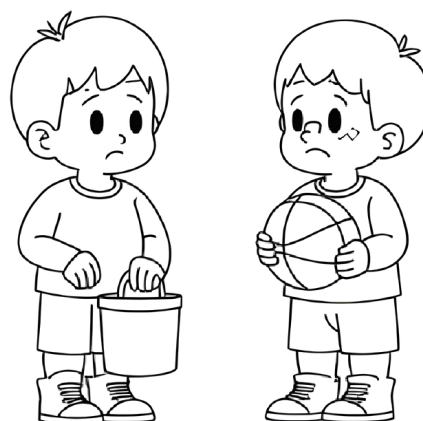
Sofus og Julian krangler fordi Sofus ikke vil dele lekene sine med Julian.



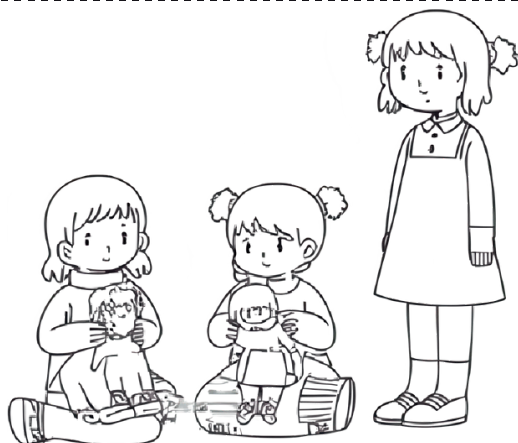
Lena og Nora har ikke snakket sammen siden Lena ble venner med Miriam.



Nicolai og Kasper krangler fordi Kasper tok Nicolai sin ball.



Petter og Lucas vil ikke leke den samme leken.



Ermira og Live vil leke alene og sier nei til Alma som spør om å få være med.



Jonathan vil bygge Lego med Teodor, men Teodor spiller fotball,

Løsningskort



Jeg ødelegger ting



Jeg gråter



Jeg skriker



Jeg sier unnskyld



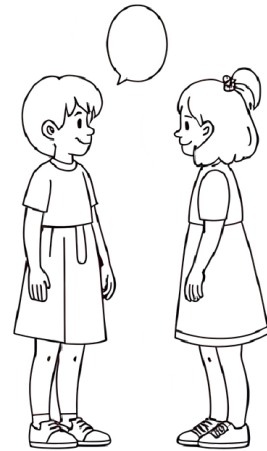
Jeg tenker på noe hyggelig



Jeg snakker om det



Jeg slår



Jeg ber om hjelp



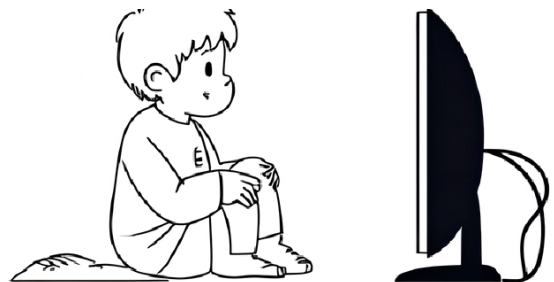
Jeg tenker på hva jeg kan gjøre



Jeg gjør noe jeg liker



Jeg løper vekk



Jeg ser på TV

FØLELSER



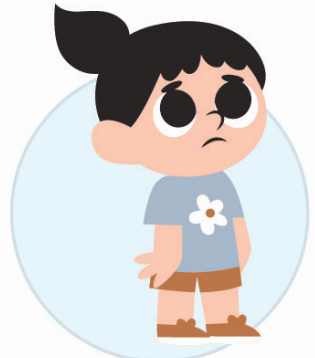
glad



spent



redd



trist



østkyr



opprørt



trøtt



irritert



stolt



bekymret



tøysete



sliten



Lille Grensen 5 › 0159 Oslo › Tlf: 488 96 215 › vfb@vfb.no › vfb.no