



#psykisk beredskap

– undervisningsopplegg for småtrinnet

Fra 1. trinn

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 1. trinn

Mål:

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

Tidsramme og gjennomføring:

Tre økter på omtrent 40 minutter, med mulighet for å bruke mer tid både underveis og i etterkant. Det er fint å ha noe opphold mellom øktene slik at barna får øvd på det de har lært.

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.

ØKT 1: Gode løsninger

Dette trenger du:

- › Gullregelen (vedlegg)
- › Løsningskort (vedlegg)

Innledning (10 min)

Dette kan du si:

Denne uka skal vi snakke om Verdensdagen for psykisk helse. Psykisk helse handler om hvordan vi har det inni oss, og hvordan vi kan få det bedre når vi kjenner oss triste, sinte eller stressa. 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 finne ut hva som er gode løsninger når vi har det vanskelig.

Vi skal snakke om **Gullregelen**¹ – en regel som hjelper oss å velge gode løsninger som gjør at vi får det bedre og som ikke sårer andre.



Vis frem plakaten med **Gullregelen** og spør barna: *Hva tror dere Gullregelen betyr? Hvordan kan vi vite om en løsning er god?*

Samtale og refleksjon (10 min)

Fortell en enkel historie eller gi et eksempel:

Tenk at jeg ikke får til en oppgave i timen. Hvordan tror dere jeg føler meg da?

Hva kan jeg gjøre for å få det bedre?

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

Still derfor gjerne oppfølgingsspørsmål til barna, f.eks.

Får vi det bedre da? og

Skader det noen?

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

TIPS:

Om dere har tid kan dere snakke om flere eksempler, og la barna mime følelsen de tror barna i eksempelet har, f.eks.

- › *Jeg kranglet med noen.*
- › *Jeg fikk ikke være med på leken.*
- › *Jeg skal flytte.*
- › *Noen tok leken jeg hadde.*

Heng opp de gode løsningene dere finner, sammen med Gullregelen. Dette kan være en god visuell støtte som dere kan bruke senere.

Løsningsstafett (10 min)

Dette kan du si:

Nå har vi funnet mange gode løsninger sammen og nå skal dere få lov til å øve på å finne gode løsninger raskt. Dere skal få jobbe i små grupper og ha en «løsningsstafett».

Forklar at det vil ligge flere kort med løsninger et sted i klasserommet og gruppa må hente et og et kort og plassere disse på f.eks. et grønt ark for god løsning og et rødt ark for en dårlig løsning. Aktiviteten kan med fordel gjøres ute.

Del klassen i mindre grupper eller par, på bestemte steder i rommet med litt avstand fra hverandre og med et grønt og et rødt ark.

Start stafetten og la alle gruppene fullføre, og eventuelt levere løsningene sine, før dere tar en kort oppsummering til slutt.

Avslutning (5 min)

Dette kan du si:

Nå har dere funnet så mange gode løsninger som vi kan bruke når vi har det vanskelig. Vi skal fortsette å finne flere gode løsninger for det er veldig lurt å ha mange løsninger å velge mellom. Når dere har prøvd ut eller kommet på noen nye løsninger så kan vi henge dem opp på veggen sammen med de andre.

Takk alle for at de har bidratt og avslutt timen med at alle får si en god løsning som de liker eller har lyst til å prøve.

¹ Zippys Venner, Partnership for Children ©

ØKT 2: Jeg kan be om hjelp og hjelpe andre

Dette trenger du:

- › Løsningskort (vedlegg)
- › Situasjonkort (vedlegg)

Innledning (10 min)

Dette kan du si:

Forrige gang snakket vi om hva som er en god løsning. Husker dere noen av de gode løsningene vi valgte sammen?

Bruk gjerne listen dere har laget som støtte om dere trenger det.

Del ut løsningskort – ett til hvert barn.

Barna får forklare hverandre hvordan den strategien kan hjelpe når man har det vanskelig. Dette kan gjøres med læringspartner eller felles i klassen.

Rollespill (15–20 min)

Dette kan du si:

Nå har dere blitt veldig flinke til å finne gode løsninger. I dag skal vi øve på hvordan vi kan hjelpe oss selv og andre i vanskelige situasjoner. Vi skal rollespille!

Del barna i mindre grupper. Hver gruppe trekker ett situasjonkort og velger hvem som skal spille hvilken rolle.

Når dere har valgt hvem som skal være hvem i situasjonen, skal dere prøve å finne en løsning på situasjonen og rollespille det. Husk at det kan være fint om dere viser hvilken følelse de forskjellige barna har, og at ingen følelser er feil. Dere kan også prøve ut forskjellige løsninger. Kanskje det er flere løsninger som fungerer?

Gi gruppene noe tid til å prøve ut ulike løsninger. Samle klassen igjen og spør gruppene hvilke løsninger de prøvde. Om dere har tid kan dere spørre om noen vil vise en løsning de synes fungerte.

Spør barna:

Hvordan fungerte løsningen for de forskjellige barna? Var det en god løsning (som fulgte Gullregelen)?

Om det dukker opp nye gode løsninger kan disse henges opp sammen med de Gullregelen og de andre gode løsningene.

TIPS:

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

Avslutning med pusteøvelse (10 min)

Dette kan du si:

Nå har dere kommet med mange gode løsninger på hvordan vi kan få det bedre.

Nå skal vi prøve oss på et lite triks som nesten bare handler om å puste. Noen ganger kan det hjelpe for å slappe av og roe ned sterke følelser.

Vi skal prøve å være en søvnig sjøstjerne.

Bruk gjerne lav stemme eller hvisking når du leser øvelsen:

- › *Legg deg ned på ryggen med ben og armer vekk fra kroppen.*
- › *Ligg helt stille og forestill deg at du er en søvnig sjøstjerne som hviler på havets bunn.*
- › *Pust inn, og mens du puster ut skal du slappe av i armene dine.*
- › *Pust inn, og mens du puster ut skal du slappe av i bena dine.*
- › *Pust inn, og mens du puster ut skal du slappe av i hodet ditt.*
- › *Se hvor stille du kan ligge på havets bunn, hvilende som en søvnig sjøstjerne.*
- › *Gjenta stille for deg selv: «Jeg er helt stille, jeg er helt stille ...».*

Avslutt øvelsen og timen ved at barna sier hvilken følelse de har akkurat nå, f.eks. avslappet, trøtt, stresset e.l.

ØKT 3:

Min psykiske verktøykasse

Dette trenger du:

- › tomme esker, konvolutter, syltetøyglass e.l.
- › ark, tegnesaker, lim saks
- › magasiner, blader eller andre bilder og illustrasjoner

Innledning (5 min)

Dette kan du si:

Forrige gang øvde vi på å finne gode løsninger ved å rollespille forskjellige situasjoner. Husker dere noen av de gode løsningene dere fant?

I dag skal vi lage vår egen «verktøykasse» med gode løsninger. Den kan hjelpe oss å huske på alt det fine vi kan gjøre når vi ikke har det så bra.

Kreativ aktivitet (25 min)

Hvert barn lager sin egen verktøykasse med gode løsninger (f.eks. på et ark eller lage en liten eske).

Dere skal nå få lage deres egen verktøykasse med gode løsninger og da er det to ting som er viktig:

1. Løsningene må følge Gullregelen
2. Løsningene må være noe du tror kan fungere for deg og som du kan bruke

Be barna tegne, skrive eller klippe ut bilder av noe/noen som:

- › hjelper når jeg er lei meg
- › gjør meg rolig
- › kan gjøre meg modig
- › kan gjøre meg trygg
- › gjør meg glad

Eksempler:

- › Snakke med pappa
- › Puste sakte som en skilpadde
- › Leke ute
- › Gi meg selv en klem

Deling (10 min)

La barna vise én ting fra verktøykassen sin til en læringspartner og forklare hvorfor det hjelper dem.

Avslutning: Takknemlighetsrunde (10 min)

Spør barna:

Hva er én ting som har gjort deg glad i dag?

La alle som vil dele, få si noe.

Takk alle for at de har delt og deltatt.

Tips til deg som voksen

- › Bruk et trygt og enkelt språk barna forstår.
- › Lytt med åpenhet og anerkjenn følelsene
- › Husk at barn kan ha ulike strategier, og så lenge de følger Gullregelen er det en god løsning.
- › La barna få tid til å tenke og delta på sin måte.
- › Ta gjerne temaet opp igjen jevnlig – i hverdagssituasjoner, lek eller i klasserommet.

Gullregelen for å velge en god løsning

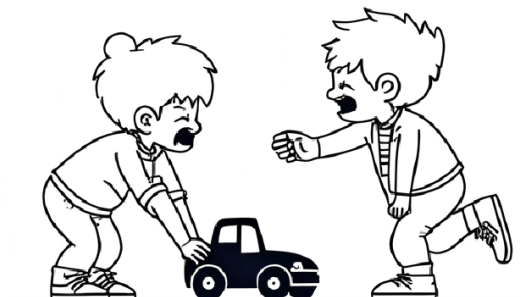
Det får meg
til å føle meg
bedre



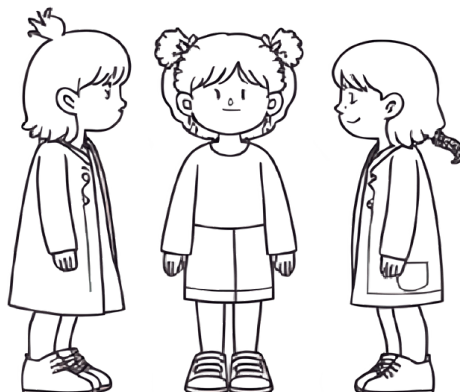
Det skader
ikke meg selv
eller andre



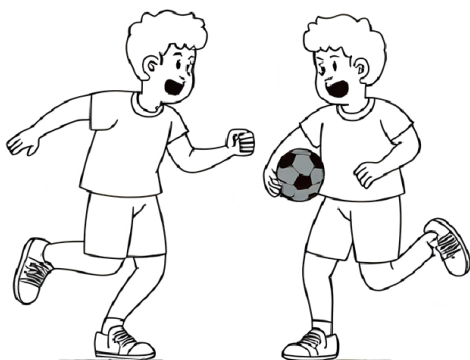
Situasjonskort:



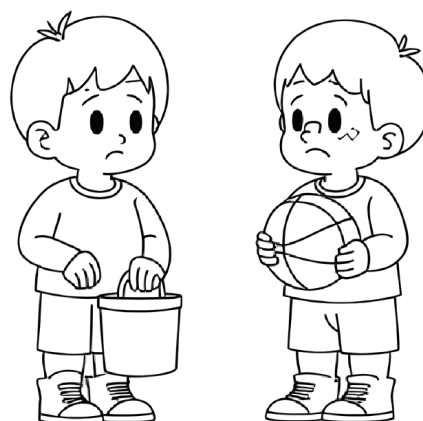
Sofus og Julian krangler fordi Sofus ikke vil dele lekene sine med Julian.



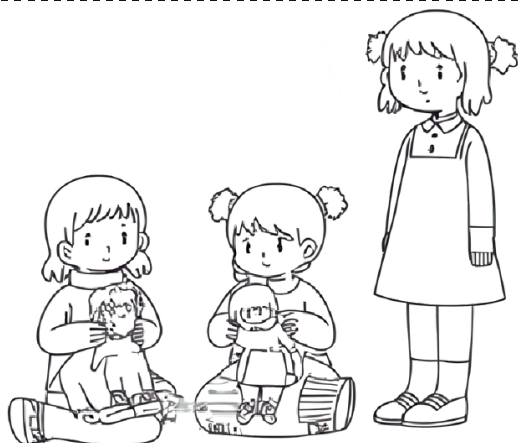
Lena og Nora har ikke snakket sammen siden Lena ble venner med Miriam.



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



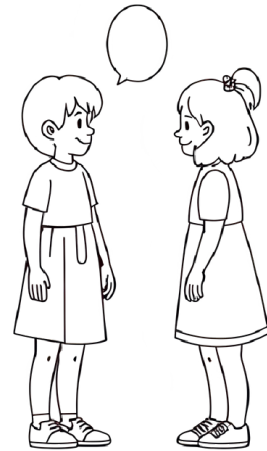
Jeg tenker på noe hyggelig



Jeg snakker om det



Jeg slår



Jeg ber om hjelp



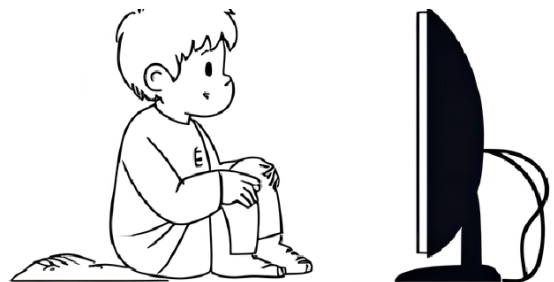
Jeg tenker på hva jeg kan gjøre



Jeg gjør noe jeg liker



Jeg løper vekk



Jeg ser på TV

FØLELSER



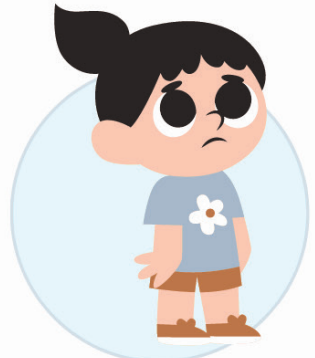
glad



spent



redd



trist



ønskyr



opprørt



trøtt



irritert



stolt



bekymret



tøysete



sliten



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