



# #psykisk beredskap

– undervisningsopplegg for mellomtrinnet

Fra 5. 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 5. trinn

## Mål:

- › Barna skal bli kjent med hvilke løsninger de har når ting blir vanskelig
- › Barna skal utvide repertoaret av mestringsstrategier og evnen til å benytte disse fleksibelt.

## Tidsramme og gjennomføring:

To økter på omtrent 40 minutter, 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 oppvekstsvilkår 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:

## «Hva gjør jeg når det stormer?»

### 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. Vi skal gjøre aktiviteter og snakke om hvordan vi har det, hva vi kan gjøre når vi ikke har det så bra og hvem som kan hjelpe oss.

Tema for Verdensdagen i år er at vi må styrke vår psykiske beredskap. Psykisk beredskap betyr å vite litt om hva som hjelper oss når livet er vanskelig og ha noen gode løsninger i den «psykiske verktøykassen» som kan hjelpe oss.

Be elevene snakke sammen et par minutter i læringspar om hva en «psykisk verktøykasse» kan være. La parene få dele sine tanker i plenum hvis de ønsker.

I dag skal vi se litt nærmere på hva vi kan gjøre for å få det litt bedre og føle oss litt tryggere når ting blir vanskelig eller uforutsigbart. Vi skal finne gode verktøy vi kan putte i den «psykiske verktøykassen» vår. Vi vet at det å ha flere «verktøy» å velge mellom, gjør oss mer robuste når det trengs.

### Gullregelen (10 min):

Når vi skal velge løsninger, eller «verktøy», er det viktig at løsningene vi velger følger noen regler.

#### Gullregelen for å velge en god løsning

Det får meg  
til å føle meg  
bedre



Det skader  
ikke meg selv  
eller andre



Vis frem Gullregelen og spør elevene hva de tenker at de to reglene betyr. Du kan også forklare reglene på denne måten:

1. Alle kan ha ulike løsninger, eller «verktøy», for å føle seg bedre. Det noen ikke synes hjelper, kan andre føle at er den beste måten å få det

bedre på. Når vi skal velge løsninger, er det viktig at den fungerer for oss selv.

2. Når vi velger løsninger er det veldig viktig å være sikker på at man ikke gjør noe som skader andre eller deg selv. Noen ganger kan løsninger gjøre at man føler seg bedre med en gang, men samtidig kan det skade deg selv eller noen andre.

Spør elevene om de har eksempler på løsninger som både følger reglene og løsninger som ikke gjør det.

#### Eksempler på løsninger som følger Gullregelen:

- › gå en tur
- › snakke med noen
- › høre på musikk
- › be om hjelp

#### Eksempler på løsninger som ikke følger Gullregelen:

- › baksnakke
- › slå
- › skrike stygge ord
- › (for de eldste kan man eventuelt nevne selvskadning, rus og spiseforstyrrelser, men vurder elevgruppa)

Skriv ned og heng opp de gode løsningene dere finner, sammen med Gullregelen, slik at de er synlige for alle.

## Løsningsstafett (10 min)

Alternativt kan denne aktiviteten gjøres ved at en voksen leser opp en og en løsning og hver enkelt elev skal vurdere om denne følger Gullregelen. Eleven viser svaret sitt ved å flytte seg til f.eks. bakerst i klasserommet for løsninger som ikke følger reglene, eller til tavla hvis de mener løsninger følger Gullregelen.

### 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 lapper med ulike løsninger et sted i klasserommet og gruppa må hente en og en lapp 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.

Husk å fylle på de nye gode løsningene sammen med de som dere allerede har hengt synlig på veggen.

## 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 sier en god løsning som de liker eller har lyst til å prøve.



# ØKT 2:

## Min «psykiske verktøykasse»

### Dette trenger du:

- › bilde av en verktøykasse (vedlegg) eller samle inn f. eks. syltetøyglass eller melkekartonger som kan bli til «verktøykasser»

### Innledning (10 min)

#### Dette kan du si:

*I forrige økt fant vi mange gode løsninger som vi kan bruke når vi har det vanskelig. I dag skal vi fortsette litt med dette og dere skal få lov til å lage deres egen «psykiske verktøykasse».*

Be elevene snakke sammen i læringspar hvor begge svarer på spørsmålet:

*Tenk på en gang du var sint, trist eller stresset. Hva gjorde du da for å få det bedre?*

Alternativt kan denne oppgaven gjøres individuelt som en kort skriveoppgave.

### Min psykiske verktøykasse (20-30 min)

Om dere har valgt å lage en fysisk «verktøykasse» kan dere med fordel sette av tid til å pynte og dekorere denne slik at hver elev får sitt personlige design på denne.

Forklar elevene at de skal lage sin egen personlige «verktøykasse» hvor de skal samle gode løsninger som kan hjelpe dem når de har det vanskelig. Minn elevene på at det er to ting som er viktig når de skal velge løsninger til verktøykassen sin:

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

Del ut bildet av «Min psykiske verktøykasse» eller boksene de har tatt med seg.

Be elevene skrive ned løsninger som de vil ha i kassen

sin. Oppfordre dem til å se på løsningene dere samlet inn i forrige økt.

Be elevene legge til noe(n) som:

- › hjelper meg når jeg er stresset, redd eller lei meg
- › gjør meg rolig
- › jeg kan snakke med når noe er vanskelig
- › gjør meg glad

### Deling (10 min)

Oppfordre elevene til å fortsette å fylle på verktøykassen sin etter hvert som de kommer på nye, gode løsninger. Be læringspartnerne om å dele én ting fra verktøykassen sin og forklare hvorfor det hjelper dem.

### Avslutning (10 min)

Takk alle for at de har bidratt og delt med hverandre. Forklar til slutt at latter kan være veldig hjelpsomt når man har vanskelige følelser. Oppfordre alle til å le sin morsomste latter før dere avslutter. Dere kan enten velge å vis frem en og en latter eller at alle gjør det samtidig eller i par. Forhåpentligvis og sannsynligvis ender det i ekte og smittende latter og glede.

# Gullregelen for å velge en god løsning

Det får meg  
til å føle meg  
bedre



Det skader  
ikke meg selv  
eller andre



# Løsningskort til stafett

Klipp ut lappene til stafetten. Fyll gjerne på de tomme lappene med klassens egne løsninger.  
PS: Noen løsninger kan tolkes ulikt, så gi gjerne rom for diskusjon om noen har plassert disse ulikt.

| Løsninger som følger Gullregelen       | Løsninger som ikke følger Gullregelen |
|----------------------------------------|---------------------------------------|
| snakke med noen jeg stoler på          | slå noen                              |
| puste rolig                            | baksnakke                             |
| tenke på noe fint                      | sladre                                |
| gjøre noe jeg liker                    | sparke noen                           |
| fortelle hva som har skjedd            | spise masse godteri og brus           |
| gå en tur                              | stikke av / rømme                     |
| lese en bok                            | ødelegge ting                         |
| hjelpe noen                            | skrike til noen                       |
| høre på musikk                         | kjefte på meg selv                    |
| trene                                  |                                       |
| være sammen med noen som gjør meg glad |                                       |
| hvile                                  |                                       |
| være alene                             |                                       |
| løse kryssord                          |                                       |
| pusle puslespill                       |                                       |
| jogge                                  |                                       |
| game                                   |                                       |
|                                        |                                       |
|                                        |                                       |
|                                        |                                       |







Lille Grensen 5 › 0159 Oslo › Tlf: 488 96 215 › [vfb@vfb.no](mailto:vfb@vfb.no) › [vfb.no](http://vfb.no)