

Aktiviteter for å styrke barns mestringstro



Aktiviteten er laget av Partnership for Children i samarbeid med
Nottingham Trent University.
Oversatt til norsk av Voksne for Barn.

Voksne for Barn jobber for:

- At barn og unges stemmer må bli hørt
- En skole som styrker alle barn
- Trygghet i den digitale hverdagen
- Støtte til foreldre i en krevende tid
- Et inkluderende samfunn for alle barn
- Tilgjengelige helsetjenester
- Beskyttelse av barn i sårbare situasjoner

En trygg barndom for alle – med voksne som ser, lytter og handler.





Aktiviteter for økt mestringstro

For barn fra 3 år og oppover

Fra 3 år

- Bringe tegninger til liv
- Eventyrtid

Fra 5 år

- Kraftposering
- Styrkekollasj
- Smil på boks
- Pust inn selvtillit

Fra 10 år

- Rollemodell
- Speil-styrke
- Mini mål
- Takknemlighetsdagbok

Aktiviteten er laget av
Partnership for Children i
samarbeid med Nottingham
Trent University.

Oversatt til norsk av
Voksne for Barn.

vfb.no

Hva er mestringstro?

Mestringstro er individets tro på egne evner til å utføre oppgaver og nå mål på bestemte områder i livet sitt.

Hvorfor er det viktig?

Individer med høy mestringstro har større sannsynlighet for å sette seg utfordrende mål, anstrenge seg og være utholdende i vanskelige situasjoner. Forskning tyder på at barn med høyere mestringstro gjør det bedre på skolen, har bedre problemløsningsevner og sosial kompetanse.

En betimelig bekymring

Forskning utført av Nottingham Trent University og Hachette Learning har funnet ut at mestringstro er et av områdene som skårer lavest blant 7-11 åringer, og det falt ytterligere i perioden med covid og omstillingene i skolen i denne perioden (Milanovic, K et al., 2023).

Hva kan jeg gjøre for å øke barns mestringstro?

Barn trenger støtte for å utvikle og bevare en god opplevelse av mestringstro. Foreldre og ansatte i barnehage og skole spiller en essensiell rolle i å fremme mestringstro hos barn på ulike måter, som å legge til rette for mestringssopplevelser, gi positive tilbakemeldinger og oppmuntring, og være en rollemodell. Ved å legge til rette for et støttende miljø som oppfordrer til utforskning og motstandskraft, vil foreldre og lærere indirekte styrke barnas mestringstro.



Å lære barn gode mestringstrategier for å håndtere stressende situasjoner, kan styrke deres tillit til egne evner til å mestre stressende situasjoner i fremtiden.



1. EVENTYRTID



Bruke "late som"- lek for å håndtere store følelser



DU TRENGER

Kosebamser, dukker,
actionfigurer eller
fingerdukker.



KUNNSKAPSGRUNNLAG

- Basert på Banduras teori om mestringsstro (Bandura, 1997) vil det å lære barn gode mestringsstrategier for å håndtere stressende situasjoner, styrke deres mestringsstro i møte med stressende situasjoner i fremtiden.
- Frygner-Holm et al. (2019) brukte "late som"- lek på denne måten for å bygge mestringsstro blant barn med kreft.
- Compas et al. (2017) fant ut at barn som hadde flere problemløsningsstrategier og som snakket om problemene sine, klarte å redusere stressnivået sitt.

Slik gjør du:

- Bruk bamsene/dukkene til å fortelle en historie som barna kjenner godt (f.eks. Rødhette) eller hvor barna kan relatere seg til en utfordring som en av karakterene må håndtere (f.eks. gå seg bort, gjøre noe modig for første gang).
- Still spørsmål som hjelper barn å utvikle gode mestringsstrategier:

"Hva kunne [navn] gjort for å føle seg bedre?"

"Hva gjør du når du er redd?"

"Hvem kan hjelpe deg her?"

- Hjelp barna å komme med ideer hvis de trenger, og snakk om hva de kan gjøre for å finne hjelp eller føle seg bedre i en slik situasjon.
- Inviter barna til å bruke bamsene/dukkene til å fortelle sine favoritt historier.

Tips!



Print gjerne ut bilder fra historien som kan brukes som visuell støtte for barna. Disse kan brukes slik at barna selv kan fortelle historien igjen og igjen.



2. BRINGE TEGNINGER TIL LIV



Å gi barna en mestringserfaring*



DU TRENGER

Kunst- og håndverks-
materiell (papir, farger,
maling, plastelina, filt,
gamle bokser, etc.)



KUNNSKAPSGRUNNLAG

- Basert på Banduras teori om mestringsstro (Bandura, 1997). Barna får mestringserfaring* når:
 - De ser et ferdig produkt som de selv har laget, med støtte, ros og oppmuntring underveis.
 - De ser en voksen som fullfører den samme oppgaven og overvinner utfordringer.
- Griefenstein et al. (2024) fant ut at barn som fikk muligheten til å jobbe seg gjennom oppgaver på egen hånd, opplevde en betydelig økning i mestringsstro.

Slik gjør du:

- Be barna om å tegne noe som dere kan lage sammen (f.eks. huset du vil bo i når du blir voksen, et vennlig monster du kan leke med).
- Når de er ferdige med tegningen sin, spør om de tror de kan lage den ut av materialet dere har valgt.
- Hvis barna blir usikre på om de kan klare det, kan du støtte dem ved å dele oppgaven inn i mindre steg som de kan klare med minimal støtte fra deg.
- Husk å oppmuntre dem til å prøve å finne ut hva de tenker er det neste steget som må gjøres og oppmuntre dem til å gjennomføre det, slik at de har mest mulig eierskap til prosessen.

**Du kan modellere noen deler slik
at barnet kan kopiere deg, men
prøv å ikke lage det for dem.**

- Når barnet er ferdig, ros både kreasjonen og arbeidet de har gjort for å lage den.

Viktig!



***Mestringserfaring** er erfaring der man faktisk har mestret en oppgave. *Mestringsopplevelse* er en subjektiv følelse av mestringsuavhengig av prestasjon.



3. KRAFTPOSERING



Å øke selvtillit



DU TRENGER

Ingenting ekstra.



KUNNSKAPSGRUNNLAG

Kraftposering, som foreslått av sosialpsykologen Amy Cuddy, kan ha en positiv effekt på selvtillit og mestringstro. Ved å ta i bruk ulike "power poses" kan man oppleve en bølge av selvsikkerhet og føle seg klar for utfordringer (Cuddy et al., 2015; Nielsen, 2017).

Slik gjør du:

- Veiled barna gjennom ulike "kraftposeringer", som å stå med rak rygg og hendene på hoftene i en "superhelt"-positur eller med hendene over hodet i en "seierspositur".
- Oppmuntre dem til å holde hver positur i 1-2 minutter mens de fokuserer på pusten, og tar rolige og kontrollerte inn- og utpust.
- Mens de puster inn og ut, oppmuntrer du dem til å tenke at de føler seg sterke, modige, selvsikre, suksessfulle, etc.
- Du kan spørre barna om de vil fortelle hva de føler når de er i en "kraftposering".

"Hvilken superhelt føler du deg som?"

"Hvilke spesielle krefter har du?"

- Du kan skrive svarene på en tavle eller henge dem på en vegg, slik at du kan bruke disse som en påminnelse ved fremtidige "kraftposerings"-økter.

Tips!

Start uken eller dagen med "kraftposering".



3. STYRKEKOLLASJ



Å bygge selvsikkerhet gjennom refleksjon av styrker og prestasjoner



DU TRENGER

Gamle blader/
magasiner, saks, lim,
papp eller papir



KUNNSKAPSGRUNNLAG

Styrkekollasjen bygger på Banduras teori om mestringstro (Bandura, 1997). Gjennom oppgaven får barna reflektere over egne styrker og prestasjoner. Barna får positive opplevelser i den kreative prosessen, som forsterker deres selvtillit og egenverdi.

Slik gjør du:

Be barna lage en kollasj som viser hva de liker, hva de er gode til og hva de ønsker å få til.

- Oppfordre dem til å tenke på alle aspekter av hvem de er, alt fra vennskap og sosiale ferdigheter til hva de liker å gjøre, og ting de ønsker å ha mulighet til å gjøre mer av eller prøve i fremtiden.
- Be barna om å se gjennom bladene og klippe ut bilder, ord og fraser som de mener kan fortelle noe om hvem de er.
- Hvis barna er veldig små, kan du klippe ut noen bilder på forhånd som de kan se gjennom, og tilby deg å skrive ned ord og fraser som de ønsker å bruke i kollasjen for å beskrive seg selv.
- Be barna om å lime bildene og ordene de har valgt på et ark eller et kort.
- Når de er ferdige, be dem tenke på hva de har valgt å ha med i sin kollasj og hvorfor. Hvis barna føler seg trygge, kan du oppmuntre dem til å dele sine tanker med de andre.



Tips!

Lag en utstilling av kollasjen(e), slik at det er en visuell påminnelse om barnas styrker som de kan gå tilbake til, og gjerne legge til mer hvis de ønsker.



5. SMIL PÅ BOKS



Å fremme positivt selvsnak og bygge selvtillit



DU TRENGER

Et syltetøyglass eller en lignende beholder, papir, penn og blyanter



KUNNSKAPSGRUNNLAG

Denne aktiviteten bruker verbal oppmuntring som en måte for å styrke mestringstro ved å oppmuntre barna til å praktisere positivt selvsnak.

Gjennom å skrive og lese positive bekreftelser jevnlig, kan barna omformulere negative tanker og bygge et mer positivt selvbilde.

Aktiviteten bygger på forskning om selvbekreftelsesteori (Steele, 1988), som viser at det å bekrefte egne verdier eller positive egenskaper kan dempe trusler mot selvbildet og øke psykologisk trivsel.

Slik gjør du:

Barna kan gjøre denne aktiviteten med en venn eller noen som kjenner dem godt.

- Gi hvert barn et syltetøyglass eller lignende som de dekorerer og merker som sin "Smileboks",
- Be barna tenke på personen de skal jobbe sammen med, og skrive ned positive utsagn på en lapp, f.eks.:

"Du er en god venn."

"Det er gøy å være med deg."

"Du er smart."

"Jeg har tro på deg."



- Brett lappen(e) og be barna om å putte dem i syltetøyglasset til den de tenkte på når de skrev lappen(e).
- Etterpå oppmuntrer du barna til å skrive noen positive ting om seg selv (f.eks. jeg får til ting som er vanskelige). Brett lappene og be barna legge dem i sin egen "Smileboks".

Tips!

Bruk disse "Smileboksene" jevnlig og be barna om å trekke en lapp og lese en positiv ting om seg selv som en påminnelse om deres styrker og potensiale.



6. PUST INN SELVTILLIT



Å bygge selvtillit gjennom visualisering



DU TRENGER

Ingenting ekstra



KUNNSKAPSGRUNNLAG

- Aktiviteten er skreddersydd for å styrke individets selvsikkerhet og mestringstro i kjente settinger som hjemme eller på skolen. Visualiseringsteknikken tar utgangspunkt i Banduras teori om mestringstro (Bandura, 1997) og har som mål å forsterke troen på egen kapasitet og evne til å lykkes.
- Forskning på mindfulness-baserte intervensjoner støtter troen på at visualiseringsteknikker fremmer velvære og selvfølelse (Keng et al., 2011).
- Ved å bruke pusteteknikker og visualisering lærer barna å gjøre mer av slikt som bidrar til økt selvtillit og mestringstro. (Bandura, 1997)

Slik gjør du:

Be barna om å finne seg et sted de kan ligge som er komfortabelt og stille. Be dem om å lukke øynene og bare ligge rolig og avslappet. Fortell dem at de kan bruke pusten og kjenne at de blir enda mer avslappet for hvert pust:

- *Fokuser på pusten din. Kjenn hvordan brystet og magen din beveger seg opp og ned med hvert pust. La pusten din være rolig og avslappet.*
- *Nå later du som du har en ballong i magen. Hver gang du puster inn, blir ballongen større og fylles med energi og varmt lys. Kjenn kraften som flyter inn i ballongen med hver pust. Dette er deg: Kjenn hvordan selvtilliten og styrken din vokser med pusten.*
- *Når ballongen blir så stor som den kan bli, stopp litt og gi deg selv tid til å virkelig føle din egen styrke og selvtillit.*
- *For hvert pust du puster ut, kan du late som ballongen blåser bort all tvil og bekymring. Etter hvert som ballongen blir mindre og mindre, kan du kjenne at du blir lettere og fri fra vonde følelser.*
- *Fortsett i noen minutter. Når du er klar, ta et par dype pust, beveg forsiktig på fingrene og tærne dine og åpne øynene sakte. Tenk på hvordan du følte deg. Føl deg sterkere, friere, mer selvsikker, og ta med deg denne følelsen videre.*





7. ROLLEMODELL



Tenk på mennesker du beundrer og hvor lik du er dem



DU TRENGER

Penn og papir.



KUNNSKAPSGRUNNLAG

Konseptet med indirekte erfaring (Bandura, 1997) gir barna mulighet til å identifisere og reflektere over kvaliteter og prestasjoner til personer de beundrer og som inspirerer dem.

Gjennom å lete etter og anerkjenne likheter hos seg selv og rollemodellen, kan de øke selvtilliten og troen på egne evner.

Slik gjør du:

Be barna tenke på en rollemodell eller noen de beundrer, enten det er et familiemedlem, en kjendis eller en historisk person.

- Be barna om å skrive eller snakke sammen om hvorfor de beundrer denne personen. Fokuser på spesielle kvaliteter, prestasjoner eller handlinger som inspirerte dem.
- Etterpå ber du barna tenke på måter denne personen likner på dem. Kan noen av tingene de tenkte på også brukes for å beskrive dem selv?

Tips!

Hjelp barna å holde fokus på likhetene mellom seg selv og rollemodellen. Hvis nødvendig, oppmuntre dem til å tenke på andre rollemodeller som er lik dem på viktige områder. Hva kan de gjøre for å bli enda mer lik sine helter?





8. MINI-MÅL



Å bygge selvtillit ved å sette seg små mål og oppnå disse



DU TRENGER

Ingenting ekstra



KUNNSKAPSGRUNNLAG

Å sette oppnåelige mål og erfare suksess kan øke følelsen av mestringstro, fordi det bygger en følelse av kompetanse, som er et grunnleggende psykologisk behov som mennesker trenger for å bli motivert. Ved å bryte ned større oppgaver i mindre, overkommelige mål, kan man bygge driv og selvtillit etter hvert som de opplever fremgang.

Macklem G. (2021) sier at det å sette oppnåelige mål og oppleve mestring, har vist seg å styrke følelsen av mestringstro, ettersom det bygger en følelse av kompetanse og fremmer indre motivasjon. Ved å bryte større oppgaver i mindre, overkommelige mål, kan man bygge driv og selvtillit til å fortsette sin personlige fremgang.

Slik gjør du:

Be barna om å velge seg et lite mål de ønsker å få til den neste uken. Det kan være i skolefag, personlig eller relatert til en hobby. Be dem om å skrive ned målet.

- Be dem om å tenke på tre ting de trenger for å kunne nå dette målet. Be dem om å skrive ned de tre tingene.
- Ta vare på arket med målene et sted hvor barna kan se dem. Oppfordre dem til å sjekke av stegene mot målet sitt etter hvert som de gjennomfører dem.
- Sjekk arkene hver dag for å minne barna på hvor mye nærmere de er å nå målet sitt.

Viktig!

Bruk tid på å feire når barna har nådd sitt mål!





9. SPEIL-STYRKE



Å fremme selvtillit og positivt selvsnakk



DU TRENGER

Et håndspeil.



KUNNSKAPSGRUNNLAG

I denne aktiviteten er muntlig oppmuntring brukt for å øke mestringstro ved å be deltakerne øve på positiv selvbekreftelse. Gjennom jevnlig øvelse på å skrive og lese oppmuntringen høyt, kan man endre negative tankemønstre og fremme en mer optimistisk selvoppfatning (Bandura, 1997).

Slik gjør du:

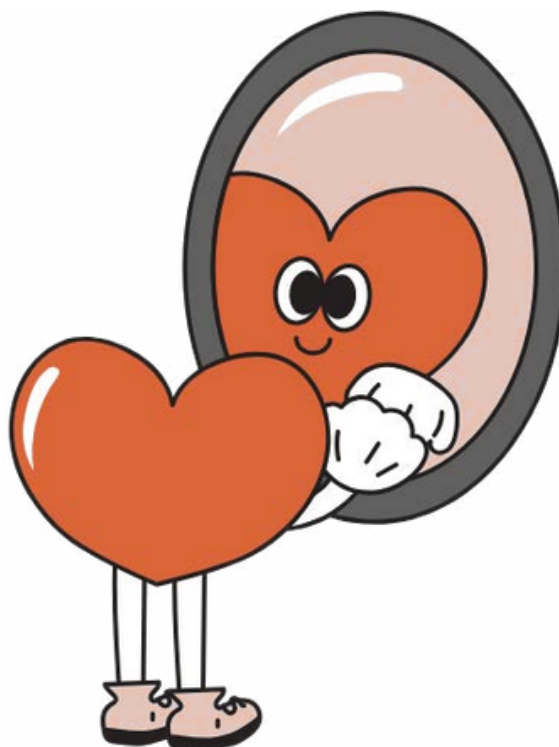
- Be barna se seg i speilet og ta et par dype åndedrag.
- Be dem om å se seg selv i øynene og si positive ting om seg selv høyt, som:

"Jeg er dyktig."

"Jeg er selvsikker."

"Jeg tror på meg selv."

- Be dem om å repetere disse flere ganger og legge merke til tonefall og kroppsspråk. Oppmuntre dem til å tenke selvsikkert og være stolte.





10. TAKKNEMLIGHETSDAGBOK



Å øke positivitet og selvfølelse



DU TRENGER

En skrivebok, penner og blyanter.



KUNNSKAPSGRUNNLAG

I denne aktiviteten brukes muntlig oppmuntring for å øke mestringstro ved å be barna øve på positiv selvbekreftelse.

Gjennom å øve jevnlig på å skrive og lese oppmuntringene høyt, kan barna endre negative tankemønstre og fremme en mer optimistisk selvoppfatning (Bandura, 1997)

Slik gjør du:

- Oppmuntre barna til å bruke noen minutter hver dag til å skrive ned tre ting de er takknemlige for den dagen, enten det er stort eller smått. Det kan være noe de gleder seg til, været, møte med en venn eller at de har lagt merke til noe som fikk dem til å smile på vei til eller fra skolen.
- Be dem tenke på hvorfor hver ting får dem til å føle seg glad eller tilfreds.
- Oppfordre dem til å lese takknemlighetsdagboken jevnlig for å minne seg selv på alle de gode tingene de opplever hver dag.



Tips!

Vurder å lage en "takknemlighetsvegg" hvor alle på skolen eller hjemme også kan skrive ned hva de er takknemlige for, og plassere disse på veggen, så alle kan lese og bidra.

Referanser

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York Freeman.

Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>

Cuddy, A. J. C. (2015). *Presence : bringing your boldest self to your biggest challenges*. Little, Brown and Company.

Frygner-Holm, S., Russ, S., Quitmann, J., Ring, L., Zyga, O., Hansson, M., Ljungman, G., & Höglund, A. T. (2019). Pretend Play as an Intervention for Children With Cancer: A Feasibility Study. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 37(1), 65–75. <https://doi.org/10.1177/1043454219874695>

Greifenstein, L., Graßl, I., Heuer, U., & Fraser, G. (2024). “Help Me Solve It” or “Solve It For Me”: Effects of Feedback on Children Building and Programming Robots. *Proceedings of the 55th ACM Technical Symposium on Computer Science Education v. 1*, 401–407. <https://doi.org/10.1145/3626252.3630752>

Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological health: a Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>

Macklem, G. L. (2021). *Brief SEL Interventions at School*. Springer Nature.

Milanovic, K., Blainey, K., Hannay, T., & Wood, C. (2023). The longer-term impact of COVID-19 on pupil attainment and wellbeing. <https://www.nuffieldfoundation.org/wp-content/uploads/2022/02/The-longer-term-impact-of-COVID-19-on-pupil-attainment-and-well-being.pdf>

Nielsen, S. K. (2017). Posture and Social Problem Solving, Self-Esteem, and Optimism. *International Journal of Psychological Studies*, 9(4), 44. <https://doi.org/10.5539/ijps.v9n4p44>

Steele, C. M. (1988, January 1). The Psychology of Self-Affirmation: Sustaining the Integrity of the Self (L. Berkowitz, Ed.). ScienceDirect; Academic Press. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0065260108602294>

Voksne for Barn har lang erfaring med opplæring, veiledning og implementering av skoletiltak for å styrke psykisk helse, inkludering og livsmestring gjennom hele skoleløpet.



Les mer om våre tiltak på vfb.no