

MESTRINGSSTRATEGIER

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. Når vi jobber med å finne gode mestringsstrategier må vi alltid huske på disse prinsippene.





Gullregelen for en god løsning

Forberedelser:



Du trenger «Gullregelen» (vedlegg 1) og løsningskort (vedlegg 8)

– du kan enten printe den ut som den er, eller lage din egen kreative variant.

Samle barnegruppa og vis frem plakaten «Gullregelen».

Spør og snakk med barna om hva «Gullregelen» betyr.

Forklar at når man skal velge en løsning når noe er vanskelig, så er det viktig at løsningen gjør at man føler seg bedre, og at det ikke skader/sårer andre.

La et og et barn trekke et løsningskort (vedlegg 8) og la barna snakke sammen om hvorfor eller hvorfor ikke det er en god løsning. Bruk gjerne «oppfølgingsspørsmålene» som støtte.

Har barna eller de voksne andre forslag til løsninger som de har brukt selv eller sett andre bruke (ikke nevnt navn)?

TIPS: Lag små plakater av de gode løsningene dere finner og heng de opp sammen med «Gullregelen». Vis til både «Gullregelen» og løsningene i hverdagen når barna trenger tips.



Forsoningsblomsten



Forberedelser:

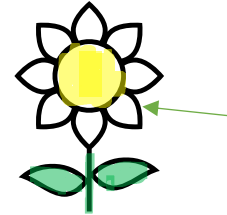
Du trenger en plakate av en stor blomst, uten kronblader.
Du trenger kronblader som kan festes på blomsten.

Samle barnegruppa og snakk sammen om hvordan man noen ganger kan krangle eller bli uenig med venner. Det betyr ikke at de slutter å være vennene våre. Vi kan prøve å løse konfliktene våre på forskjellige måter.

Fest blomsten på veggen og forklar at dette er en forsoningsblomst. Forsoning betyr å bli venner igjen og løse konflikter.

Snakk med barna om hvordan de har klart å bli venner igjen med noen de har kranglet eller vært uenige med. Skriv/tegn løsningene på kronbladene og la barna få feste dem på blomsten.

TIPS: La blomsten henge synlig for barna og minn dem på å bruke den som hjelp når det oppstår konflikter



Disse festes på med løsninger sammen med barna



Kan jeg få komme inn?

Samle barna i en sirkel og be dem holde hverandre i hendene.

Fortell dem at du kommer til å gå rundt på utsiden av sirkelen, og at de ikke skal slippe deg inn selv om du prøver. De skal overse deg eller si at du skal gå bort.

Gå rundt ringen noen ganger og prøv å komme deg inn i ringen – uten fysisk makt.

Etter en kort stund ber du barna på en hyggelig måte om å slippe deg inn.

Si at de skal slippe deg inn, og at de kan klappe i hendene når du kommer inn.

Gjør aktiviteten på nytt med barn som tilbyr seg å spille personen som vil komme inn i ringen.

Snakk med barna etter runden(e) om hvordan det var å stenge noen ute, hvordan det var å være utenfor sirkelen og hvordan det følte å slippe noen inn i sirkelen og bli sluppet inn.

Pass på:

Denne aktiviteten kan sette i gang mange følelser som er viktige å kjenne på for å trene seg på å takle avvisning. Det er likevel viktig å være oppmerksom på at barn i svært ulik grad takler avvisning.

Alle barn bør prøve seg på denne aktiviteten, men barn du merker er spesielt følsomme bør ivaretas ved at de for eksempel får komme raskere inn i sirkelen.



Rollespill

Forberedelser:



Det kan være fint å jobbe med hva en god løsning er i forkant av denne aktiviteten.

Du trenger «situasjonskort: Mestringsstrategier» (vedlegg 3)

Samle barnegruppa og forklar at dere nå skal øve på å løse vanskelige situasjoner for noen andre, ved å rollespille.

Barna deles inn i grupper på 2-3 barn. Hver gruppe trekker et situasjonskort.

Les situasjonen for gruppa og hjelp dem å velge hvem som har hvilken rolle.

Forklar at de nå skal hjelpe barna på kortet til å finne en løsning på situasjonen ved å rollespille dette. Bestem hvor mye tid de får eller la det være starten på en lek hvor den voksne bistår som veileder til en god løsning.

Om dere ønsker kan gruppene vise rollespillene sine for hverandre til slutt.

Det er fint om barna får tid til å si noe om hvorfor de valgte denne løsningen.



4 trinn til en god løsning

Forberedelser:

Du trenger plakaten «4 trinn til en god løsning» (vedlegg 5)

Samle barna og forklar at dere skal snakke om «løsningstrappa» og hvordan den kan hjelpe oss når vi havner i konflikter eller kjenner på vanskelige følelser.

Vis plakaten «4 trinn til en god løsning».

Forklar at det første trinnet på veien til å finne en god løsning, er å roe seg ned og forstå problemet.

Det andre trinnet er å tenke på mange mulige løsninger på problemet.

Det tredje trinnet er å finne ut hvilke løsninger som stemmer med «Gullregelen».

Det fjerde trinnet er å velge den beste løsningen.

Finn eksempler på konflikter sammen med barna, unngå navn, eller lag en egen historie.

Gå gjennom trinnene sammen med barna sånn at dere finner den beste løsningen på konflikten dere brukte.

TIPS: Tegn løsningstrappa i skolegården / trappa e.l. og bruk den når det oppstår konflikter og i samtaler med barna om konfliktsituasjoner.

Avslapningsøvelser

Her er øvelser som kan gjøres med mange barn eller noen få.

Beskrivelsen og instruksjonene under kan leses direkte opp for barna når dere skal gjennomføre øvelsen.

Søvnig sjøstjerne

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 ...». (hvisk gjerne)

Slapp av

Pust dypt inn, og mens du puster inn skal du spenne alle musklene i kroppen din.

Så puster du ut og slapper av alle musklene i kroppen din. Gjenta denne øvelsen 2 eller 3 ganger.

Strikken

Legg deg ned og lukk øynene, ligg helt stille og forestill deg at kroppen din er en strikk.

Bare slapp av til å begynne med, og nyt å være en elastisk strikk.

La bena dine være avslappet og elastiske, la armene dine ligge avslappet på gulvet, slapp av i magen din og til slutt skal du la hodet og halsen slappe godt av mot underlaget.

Nå skal du langsomt forestille deg at noen drar veldig forsiktig i hodet ditt og at noen andre drar i føttene dine samtidig.

Strikken blir strammere.

Musklene dine blir strammere. Hele kroppen din blir lengre og lengre.

Nyt denne deilige strekken mens du blir lengre og lengre.

Så ... ping!

La alle musklene i kroppen din slappe av når strikken slippes.

Slapp av og gå tilbake til å bli en slapp, bøyelig strikk igjen.

Nyt denne følelsen av å være helt avslappet og la alle kroppsdelene ligge godt på underlaget.

Boblepust

Forestill deg at du blåser verdens største boble!

Trekk pusten og forestill deg at du har en stor bolle med såpeboblevann.

Blås bobler ut i rommet, langsomt og forsiktig. Føler du deg rolig og avslappet?

Stor ballong

Lukk øynene dine, vær helt stille og forestill deg at du holder en stor ballong.

Den er veldig lett.

Den er helt glatt.

Ballongen er i favorittfargen din.

Nå holder du i bunnen på ballongen og føler at den langsomt stiger opp i luften, sammen med deg.

Hver gang du puster inn og ut glir du langsomt høyere og høyere opp mot himmelen.

Jo dypere du puster, jo lengre kan du reise.

Nyt denne følelsen av å være fri og vektløs!