

LIVET & SÅNN



Møre og Romsdal
fylkeskommune



ÅLESUND
KOMMUNE

LIVET & SÅNN Hovudmål for tiltaka:

- Barn og ungdom får kunnskap om psykisk helse og lærer strategiar dei kan bruke i kvardagen
- Vaksne rundt barn og unge får auka kompetanse til å styrke og fremme den psykiske helsa til barn og ungdom



Livet&Sånn er eit gratis opplæringsmateriell for folkehelse og livsmeistring, utarbeida av Ålesund kommune med støtte frå Møre og Romsdal fylkeskommune.

Barnehage

1. - 7. trinn

8. - 10. trinn

Livet&Sånn



Innhald:

- Tema
- Vondt og vanskeleg
- Følelsar
- Frosketid
- Mobbing
- Vaksne

Tem

a

Tema for kvar månad

August: Trygg

September: Venner

Oktober: Følelsar

November: Kropp

Desember: Tankar

Januar: Familie

Februar: Mangfald

Mars: Vondt og
vanskeleg

April: Nettet

Mai: Takknemleg

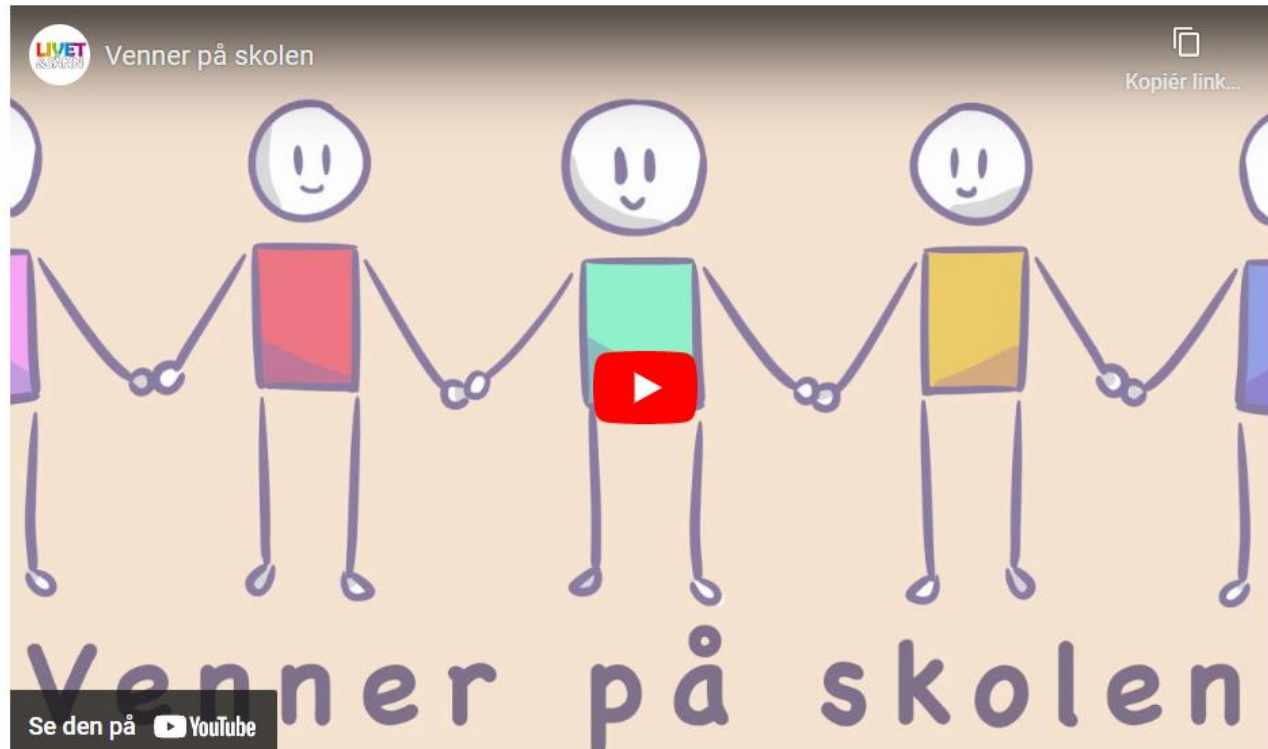
Juni: Aktivitet

Ekstramateriell

God venn for andre - god venn for meg sjølv

▼ Til læraren

▼ Kompetansemål



1. Legg merke til teikn på at vennen din ikkje har det bra.
2. Sei kva du ser og spør om det er noko som ikkje er heilt bra?
3. Vis at du forstår, og at det er greitt.
4. Lytt til det vennen din seier.
5. Foreslå ei løysing du trur kan vere bra for vennen din.





Kva skjer på dette bildet?

Prøv gjerne å få barna til å komme med forslag om kva jenta seier til han, og snakke om korleis ho svar med trygge og blide utsegnar.



Kva følelsar har guten som blir utestengt?

Hjelp barna å legge merke til at guten er lei seg, korleis ser vi det? Andre følelsar vi kan kjene når vi blir utestengt er t.d. redd, sinte og skam. Det er vondt å bli utestengt.

Kva treng guten no?

Guten treng kanskje at den andre jenta seier at ho vil at guten også skal vere med? Eller han treng at nokon vaksne ser kva som skjer og hjelper dei? Eller han treng at nokon andre kjem og vil vere saman med han. Lå gjerne også på det store utsegnsbildet, og snakke om kvon på bildet som kan hjelpe.

Det kan vere mange grunnar til at barn utestenger andre. Kva er det jenta har lyst til sidan ho ikkje vil ha med guten?

Poenget her er at barn kan ha gode grunnar til å utestenge andre. Det betyr ikkje at det er greit å gjere det, men ved å identifisere behovet bak handlinga kan vi hjelpe barnet å finne andre måtar å dekke behovet på – som ikkje går ut over andre.

Kva kan jenta gjere i staden for å stenge guten ute?

Kva bør vi gjere når nokon har lyst å vere saman med oss? Må vi alltid seie ja?



Kva skjer på dette bildet?

Vi kan ikkje vite kva som har skjedd før det vi ser. Kanskje var det guten som tok frå jenta leika og no ligger ho han? Det treng ikkje vere motdreg, men det kan vere det. Derom guten berre sat og leika og så kjem jenta og ligger, då kan det vere motdreg.



Kva følelsar har guten som blir plagd?

Hjelp barna å legge merke til at guten har det vondt, korleis ser vi det? Andre følelsar vi kan kjene når nokon gjer oss noko vondt er redd, sinte og skam.

Kva treng guten no?

Guten treng kanskje at nokon vaksne ser kva som skjer og hjelper dei? Kanskje motst, bli klappa på lita og gussa på? Eller han treng at nokon andre kjem og vil leike med han så han får leike på noko anna. Lå gjerne også på det store utsegnsbildet, og snakke om kvon på bildet som kan hjelpe.

Det kan vere mange grunnar til at barn plagar andre. Kva er det jenta har lyst til sidan ho plagar guten?

Poenget her er at barn kan ha gode grunnar til å plage andre. Det betyr ikkje at det er greit å gjere det, men ved å identifisere behovet bak handlinga kan vi hjelpe barnet å finne andre måtar å dekke behovet på – som ikkje går ut over andre.

Kva kan jenta gjere i staden for å plage guten?

Derom ho gjerne vil ha leika, kva kan ho gjere då? Derom ho er sint på guten, kva kan ho gjere då? Derom ho har det vondt inni seg for noko anna, kva kan ho gjere då? Derom ho kjeder seg, kva kan ho gjere då?



Kva skjer på dette bildet?

Vi veit ikkje om dette er to som tranger om sykkel, eller om den eine prøver å ta frå den andre sykkel. Derom guten alltid tek frå jenta sykkel er det motdreg.



Kva følelsar har barna?

Hjelp barna å legge merke til **gjeter** barna kan ha. Er det litt sinte? Litt redda? Kva skjer med den som ikkje får ha sykkel?

Kva treng jenta no?

Derom det var jenta som hadde sykkelten ferst, og guten som kom for å ta den frå ho, kva treng ho då? Er det nokon som kan hjelpe dei? Lå gjerne også på det store utsegnsbildet, og snakke om kvon på bildet som kan hjelpe. Korleis kan den vaksne vite kva som har skjedd/kva som blir rett?

Det kan vere mange grunnar til at barn tek frå andre leiker. Kva er det guten har lyst til sidan han tek sykkel?

Poenget her er at barn kan ha gode grunnar til å ta ting frå andre. Det betyr ikkje at det er greit å gjere det, men ved å identifisere behovet bak handlinga kan vi hjelpe barnet å finne andre måtar å dekke behovet på – som ikkje går ut over andre.

Kva kan guten gjere i staden for å ta sykkel?

Kan han spørje om å få bli med å leike med den? Vere den som får den når jenta er ferdig med den? Eller lå på det store bildet om det er andre ting han heller kan gjere.



Kva skjer på dette bildet?

Guten er glad og har ingen å leike med. Vi veit ikkje korleis. Kanskje har nokon utestengt han? Sagt at dei ikkje vil vere saman med han?



Kva følelsar har han?

Han ser trist og skilker ut. Er han litt redd ubal tru? Er han einzaam? Kva følelsar kan vi få når vi er einlege og ikkje har nokon å vere saman med?

Kva treng guten no?

Treng han at nokon kjem og spør om han vil vere med i leika? Lå på det store bildet, og sjå om de kan komme på nokon den som kan merke han med i leik. Kanskje nokon vaksne kan hjelpe? Kva kan dei gjere? Prøv gjerne å spele det som rollespel.

Kva kan guten gjere for å få leike med nokon?

Derom guten har blitt utestengt har han kanskje litt redd for at ingen likar han, og dermed gjemmer dei kanskje i speleleika og spør nokon om å få bli med i leik. Då er det fint om han snakkar med ein vaksne som kan hjelpe.

Derom guten klarer det, er det fint om han går bort til nokon han synest ser ut til, og spør om å bli med å leike med ballen/leika eller om å bli med å leike. Lå på den store teikninga og finn ut kvon det kan vere lurt å spørje. Og prøv eventuelt å spele på korleis det kan gjerast.



Kva skjer på dette bildet?

Dette er guten som sat på dragen, og jenta som lagge has. Og no har den vaksne frå sandkasse komme for å hjelpe. Han har sett seg ned på kva saman med dei, og viser med ansikt, stemme og kroppsspråk at han ikkje er sint på nokon av dei, men har komme for å hjelpe dei.






















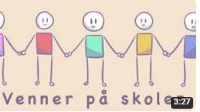




















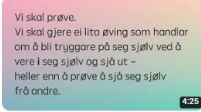


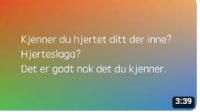




















Korleis kan han hjelpe dei?

Når vaksne skal hjelpe er det lurt om dei prøver å forstå korleis barna opplevde det som skjedd, og viser at dei forstått lagge to.

Den vaksne prøver kanskje også forstå kva barna hadde lyst til då dei damme utkjødd. Sit at den vaksne også prøver å finne andre løysningar saman med barna.

For det er jo helt greit å ha lyst til noko, helt greit å bli sint eller få andre vaksne hjelpe også. Det som ikkje er greit er å vere sint gjere noko som blir vondt eller durt for andre.

Derfor skal vi samstans prøve å finne gode måtar å ha det fint på i barnehagen, der vi kan gjere mykje av det vi har lyst til, men utan at det går ut over nokon andre.

 <p>Mobbing på skolen Sett 218 ganger • for 10 døgn siden</p>	 <p>Liten øvelse for nakke og hode Sett 499 ganger • for 3 måneder siden</p>	 <p>478 pustevøvelse Sett 839 ganger • for 4 måneder siden</p>	 <p>Kjenner du skam? Sett 381 ganger • for 4 måneder siden</p>	 <p>Barn og unge på nett Sett 81 ganger • for 2 år siden</p>	 <p>Takknemlighet og følelser Sett 9,6k ganger • for 2 år siden</p>	 <p>Barn som pårørende Sett 10k ganger • for 2 år siden</p>	 <p>Hjertehjulet - vi lærer om følelser sammen! Sett 5,7k ganger • for 2 år siden</p>	 <p>Hva hjelper når følelser gjør vondt? Sett 54k ganger • for 3 år siden</p>	 <p>Pusten og følelser Sett 31k ganger • for 3 år siden</p>	 <p>Tankar og følelsar Sett 11k ganger • for 3 år siden</p>	 <p>Mangfold og følelsar Sett 11k ganger • for 3 år siden</p>
 <p>Bli klar til å prestere Sett 369 ganger • for 4 måneder siden</p>	 <p>Følelser er bra å ha! Sett 13k ganger • for 3 måneder siden</p>	 <p>Følelsar er til for å følast (validering) Sett 3k ganger • for 1 år siden</p>	 <p>God vaksen for barn Sett 2,2k ganger • for 1 år siden</p>	 <p>Pust med en venn Sett 6,2k ganger • for 2 år siden</p>	 <p>Føl musikken Sett 5,3k ganger • for 2 år siden</p>	 <p>Trygg på skolen Sett 19k ganger • for 2 år siden</p>	 <p>Venner på skolen Sett 194k ganger • for 2 år siden</p>	 <p>Familie og følelser Sett 20k ganger • for 3 år siden</p>	 <p>Kroppen og følelser Sett 25k ganger • for 3 år siden</p>	 <p>Hjernen og følelser - håndmodellen forklart for barn Sett 31k ganger • for 3 år siden</p>	 <p>En liten øvelse for å finne roa inni seg Sett 1,8k ganger • for 4 år siden</p>
 <p>Toleransevinduet - sjekk og juster tilstand Sett 7,3k ganger • for 1 år siden</p>	 <p>Ulrike barn - ulike behov Sett 1,2k ganger • for 1 år siden</p>	 <p>Forstå barnet (mentalføring) Sett 2,9k ganger • for 1 år siden</p>	 <p>Roe ned sinne - så barn kan kjenne seg trygge Sett 2,8k ganger • for 1 år siden</p>	 <p>Livet&Sånn 1-7. trinn Sett 3,6k ganger • for 2 år siden</p>	 <p>Puste i dyrestillinger Sett 8,8k ganger • for 3 år siden</p>	 <p>Pust som en drage! (Snøfepust, dragepust) Sett 9,4k ganger • for 3 år siden</p>	 <p>Pust med naturen (s-pust) Sett 16k ganger • for 3 år siden</p>	 <p>8. God psykisk helse Sett 6k ganger • for 4 år siden</p>	 <p>5. Stress Sett 3,3k ganger • for 4 år siden</p>	 <p>7. Å være en god venn for en som har det vanskelig Sett 3,3k ganger • for 4 år siden</p>	 <p>6. Hva kan jeg gjøre når jeg har det vondt psykisk? Sett 3,8k ganger • for 4 år siden</p>
 <p>Grensesetting som fremmer god utvikling Sett 5,1k ganger • for 1 år siden</p>	 <p>Reparer relasjonen Sett 2,4k ganger • for 1 år siden</p>	 <p>Forvirrende følelsar (Hjertehjulet) Sett 892 ganger • for 1 år siden</p>	 <p>Sårbar og robust, med god sjølvfølelse Sett 2k ganger • for 1 år siden</p>	 <p>Trygg på meg sjølv Sett 1,7k ganger • for 2 år siden</p>	 <p>Ei lita pause fra slitsame tankar Sett 962 ganger • for 2 år siden</p>	 <p>Self-Compassion Sjølvmedfølelse Sett 1,1k ganger • for 2 år siden</p>	 <p>Kroppskanning Sett 766 ganger • for 2 år siden</p>	 <p>4. Hva påvirker den psykiske helsen vår? Sett 2,2k ganger • for 4 år siden</p>	 <p>3. Følelser Sett 3,1k ganger • for 4 år siden</p>	 <p>2. Tanker Sett 2,1k ganger • for 4 år siden</p>	 <p>1. Hva er psykisk egentlig? Introduksjonsfilm om psykisk helse for elever på... Sett 7,4k ganger • for 4 år siden</p>
 <p>God beskjed Sett 1,5k ganger • for 1 år siden</p>	 <p>Råd til foreldre fra ungdom Sett 2,4k ganger • for 1 år siden</p>	 <p>En liten film til barn om døden Sett 3,3k ganger • for 1 år siden</p>	 <p>Kan systematisk bruk av Livet&Sånn i barnehagar og skular førebygge vald i nær... Sett 504 ganger • for 1 år siden</p>	 <p>Takk - ei lita pause Sett 553 ganger • for 2 år siden</p>	 <p>Trygg skolestart Sett 5,2k ganger • for 2 år siden</p>	 <p>Det er smart å bruke kroppen! Sett 1,8k ganger • for 2 år siden</p>	 <p>Fysisk aktivitet for folkehelse og livsmeistring Sett 7,2k ganger • for 2 år siden</p>				
 <p>Det heter ikke å snitte Sett 6,9k ganger • for 1 år siden</p>	 <p>Støle på andre Sett 893 ganger • for 1 år siden</p>	 <p>Livet&Sånn for ungdomstrinnet Sett 99k ganger • for 1 år siden</p>	 <p>Roe ned panikk Sett 1,8k ganger • for 2 år siden</p>	 <p>Barn på nett Sett 3,1k ganger • for 2 år siden</p>	 <p>Å snakke med barn om vald og overgrep Sett 972 ganger • for 2 år siden</p>	 <p>Vi er ulike - og det er bra! Sett 11k ganger • for 2 år siden</p>	 <p>Livet&Sånn for barneinstrinnet Sett 904 ganger • for 2 år siden</p>				



Livetogsånn

@livetogsann5990, 1,76k abonnenter 64 videoer

Livet&sånn er eit opplæringsmateriale til folkehelse og livsmeistring for hei... >

5. Kor einig er du i at Livet&Sånn-timane kan hjelpe ungdom å:

[Flere detaljer](#)

■ Heilt einig ■ Litt einig ■ Usikker ■ Litt ueinig ■ Heilt ueinig

- kjenne seg mindre aleine med å streve med ulike ting

- vite kva dei kan gjere når følelsar gjer vondt

- vite meir om psykisk helse

- vite meir kva dei kan gjere for å hjelpe venner som har det vondt

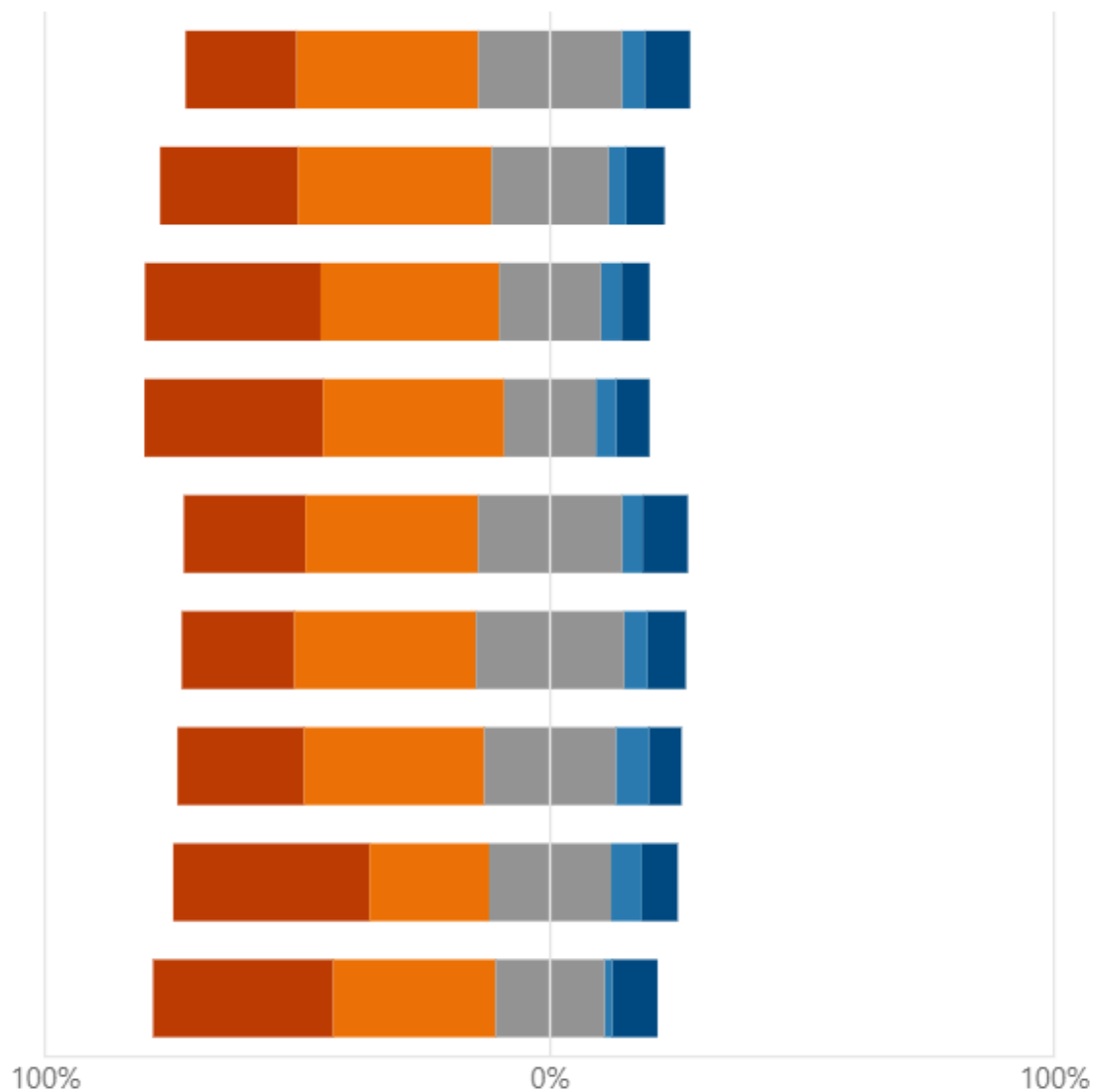
- blir tryggare på seg sjølv

- bli tryggare på andre

- klare å snakke med nokon som kan hjelpe dei ved behov

- ta gode val om bruk av rusmiddel

- få fleire til å føle seg inkludert



Formsundersøking blant elevar på ungdomstrinnet etter 1-2 år med Livet&Sånn - 202 svar

Vondt

og

vanskele

g

Vald - 5.-7. trinn

▼ Til læraren

▼ Kompetansemål

Alle barn har rett til å ha det trygt og godt



Seksuelle overgrep, 1.-4. trinn

▼ Til læraren

▼ Kompetansemål

Første undervisningsøkt om temaet:



Barn som pårørende

▼ Til læraren

▼ Kompetansemål

Når nokon i familien har det veldig vondt



▼ Sjå bilde frå filmen og snakk om det de såg

Følels

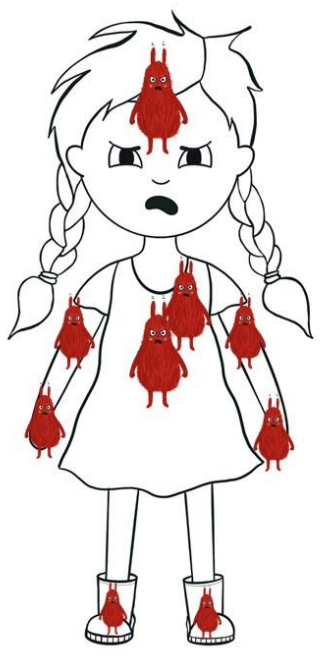
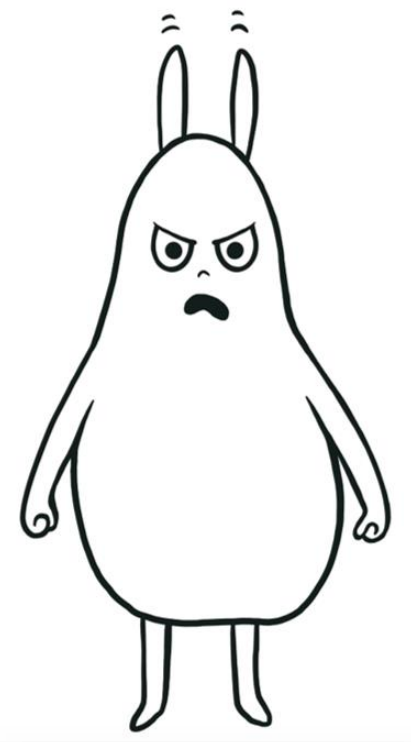
ar



Følelser er bra å ha!



Se den på YouTube



Sint

- **Se på denne jenta her, hvilken følelse tror dere hun har?**
(Ja, hun er sint. Akkurat som den røde figuren var.)
- **Hva tror dere har skjedd som gjorde at hun ble så sint?**
(Oppmuntre barna til å komme med historier eller forklaringer. Hjelp til ved behov. Kanskje et annet barn tok ifra henne en leke? Kanskje hun ikke fikk lov til å leke med malingen akkurat når hun hadde lyst? Kanskje noen sa noe slemt? Kanskje noe var urettferdig?)
- **Hva tror dere jenta har lyst til nå?**
(La barna komme med forslag, men hjelp til ved behov. Kanskje har hun lyst til å trampe litt i gulvet, eller si med høy stemme at hun er sint? Barn kan også få lyst å slå, sparke, lugge eller knipe når de er sinte. - men det er ikke lov å gjøre det selv om det er lov å bli sint. Men det er både lurt og lov å si ifra med ordene sine, og det er lov å trampe i gulvet!)
- **Hva tror dere de voksne i barnehagen kan gjøre for at jenta føler seg litt bedre, og likevel opplever at det er greit å kjenne seg sint?**
(Den voksne kan sette seg på huk og si «nå ser jeg at du ble sint, jeg forstår godt at du ble sint når det ble sånn! Kan vi gjøre noe sammen for at det skal bli bedre?»)



Til de eldste barna:

- **Hva tror dere jenta tenker på?**
(La barna komme med eksempler, hjelp til ved behov. Kanskje hun tenker at det var dårlig gjort eller urettferdig at det andre barnet tok leken hennes? Når vi er sinte tenker vi ofte sinte tanker, og ofte gjør de det enda verre. Kanskje tenker hun at andre er dumme med henne med vilje for å være slimmere?)
- **Fins det ulike måter å være sint på?**
(Noen blir veldig sinte utenpå, mens andre blir mest sinte inni seg. Av og til kan det komme gråt og tårer når man er sint, andre ganger kommer det ingenting. Noen vil gjerne rope og trampe når de er sinte, andre ser helt rolige ut utenpå kroppen selv om de har masse sinne inni seg. Husk: det er alltid lov å bli sint og å vise det, men det er ikke greit å ødelegge ting eller være slem med andre.)

Introduser følelsen sint:

- **Si hei til Sint!**
(Alle får se «hilsen på» den røde Sint)
- **Sint er en følelse.** En viktig følelse, men også en som kan finne på mye dumt. Vi kan se at han er sint fordi han har sinte øyne, rett i kroppen, stramme muskler og så er han jo rød. Sint er flink til å si ifra når noe er urettferdig, og snakker ofte med høy og tydelig stemme. Sint klarer ikke alltid å tenke seg om, og da kan den si ting den egentlig ikke mener.
- **Har noen her kjent følelsen sint inni seg?**
(Rekke opp hands selv også). Det er helt vanlig å bli sint. Det å bli sint er ikke det samme som å gjøre noe dumt. Vi kan bruke sinne til mye bra også.
- **Vil noen fortelle om en gang du kjente deg sint?**
(Vurder hvor mange og hvor lenge barna kan få prate om dette, og hjelp dem å trekke ut essensen av historiene – Du ble sint fordi det var veldig urettferdig? Ja da blir vi ofte sinte. / Du ble sint fordi noen tok fra deg noe som var ditt? Ja da kan vi bli sinte. / Du ble sint fordi noen sa noe slemt? Ja da er det helt vanlig at kroppen vår reagerer med sinne.
- **Når vi kjenner følelsen inni oss, sånn som sinne, prøver de å fortelle oss noe viktig.** Noe som kan hjelpe oss til å ha det så bra som mulig. Følelsen sint kommer ofte for å fortelle oss at nå er det noe som ikke er bra. Noe den synes vi må kjempe for eller mot. Kanskje den sier «STOPP! Dette er ikke greit!» Men sinne kan også ta feil av og til. Den kan misforstå noe, og tro at andre gjorde noe slemt med vilje, selv om det bare var et uhell som de ikke ville skulle skje.
- **Følelsene våre kan også fortelle oss hva vi trenger for å ha det bra.** Følelsen sint kan si at vi trenger å si ifra om det vi mener, eller trampe i gulvet eller rope ut, eller at vi trenger hjelp fra en voksen som kan forstå oss. Da kan følelsen fortelle oss at vi trenger en liten pause fra det som har gjort oss sinte. Noen ganger blir vi sinte fordi vi er sultne, slitne eller trøtte, da treng vi mat, drikke eller hvile.



Neste gang dere snakker om følelsen:

- Hvilken følelse er dette?
- Hvordan ser vi at følelsen er sint?
- Hvordan kan det kjennes i kroppen når vi er sinte?
(Hjertet banker fortere, røde og varme i ansiktet, knytter musklene, storm inni kroppen, vondt i magen, tårer kan sprute)
- Hvem tror dere kan føle sinne?
- Hva trenger vi når vi kjenner oss sinte da? Hva synes du gjør godt når du er sint?



Bli med inn i barna sine følelser



- Følelsen sier til barnet at dette er bra!
- Barnet sitt uttrykk viser deg at barnet har det bra, at det har glede å dele med deg, og at du gjerne kan smile og le med barnet.



- Følelsen sier til barnet at dette er farlig eller skummelt!
- Barnet sitt uttrykk viser deg at barnet ikke er trygg. Vær nær, og vis barnet at du prøver å forstå, og gi hjelp og støtte til å finne ut av situasjonen i barnet sitt tempo.



- Følelsen sier til barnet at det har mistet noe viktig!
- Barnet sitt uttrykk viser deg at barnet trenger at du gir omsorg og blir med inn i følelsen litt. Vis at du forstår følelsen, og gi hjelp til å komme videre.



- Følelsen sier til barnet at dette ikke er greit!
- Barnet sitt uttrykk viser deg at barnet har behov for å sette grenser. Barnet trenger at du er rolig, lytter og viser forståelse. Husk at du kan validere følelsen uten å validere handlingen. Når barnet er rolig nok, hjelper du barnet å komme ut av situasjonen på en ivaretagende og god måte.



- Følelsen sier til barnet at dette er gøy og viktig!
- Barnet sitt uttrykk viser deg at barnet er i flyt-sonen og gjerne kan få være i den en stund. Vis gjerne interesse! Og kanskje vil du bli med?



- Følelsen sier til barnet at det er trygt og godt nå!
- Barnet sitt uttrykk viser deg at barnet har det bra. Kanskje vil dere dele denne roen sammen? Eller kanskje kan du bekrefte den med et smil og et nikk?



- Følelsen sier til barnet at det har gjort noe dumt som det bør ordne opp i!
- Barnet sitt uttrykk viser deg at barnet er klar over hva det har gjort, men kan trenge hjelp til å ordne opp på en god måte. Vis at du forstår følelsen barnet har, og sørg for at barnet forstår at vi er like verdifulle selv om vi gjør dumme ting av og til.



- Følelsen sier til barnet at noe er feil med barnet!
- Barnet sitt uttrykk viser deg at barnet er i en veldig vanskelig situasjon og trenger omsorg, kjærlighet, støtte og hjelp til å forstå at barnet er god nok som det er. Skam gjør veldig vondt og fører ikke med seg noe godt.



Frosket

id

LIVET aktivitet Pust med naturen (s-pust) Kopier link...

Vi skal gjøre
S-pust
sammen.



Se den på  YouTube

LIVET aktivitet Pust som en drage! (Snøftepust, dragepust) Kopier link...

Raske snøft,
der du kjenner at
magen dytter 
pusten ut
gjennom nesa.



Se den på  YouTube

LIVET aktivitet Pust med en venn Kopier link...



Vi stoler på
hverandre,
og kjenner hvor
sterke vi
er sammen!

Se den på  YouTube

LIVET aktivitet Puste i dyrestillinger Kopier link...

Pust ut "Ssss" 
og finn balansen.



Se den på  YouTube

∨ Pust 4 7 8

∨ Roe ned panikk

∨ Trygg på meg sjølv

∨ Tankebåtar

∨ Self compassion, ei øving for å vise medfølelse med seg sjølv

∨ Takk - ei lita pause

∨ Kropsskanning

∨ Bli klar til å prestere

∨ Puste gjennom skam

∨ Ein øvelse for nakke og hovud



Liten øvelse for nakke og hode

Sett 440 ganger • for 3 måneder siden



478 pusteøvelse

Sett 772 ganger • for 3 måneder siden



Roe ned panikk

Sett 1,7k ganger • for 1 år siden

Mobb

ng

ALLE
heile tida

GRUPPER
ved bekymring

INDIVID
ved behov

Mobbing på skolen



GRIP INN, STOPP OG STØTT!

Når du skal gripe inn og stoppe mobbing/utestenging bør du vere roleg, trygg og god i møte med *alle* barna i situasjonen. Går heilt bort til dei og:

1. Stopp med omsorg:

- «Stopp dette er ikkje greitt!»
- «Når du gjer/seier sånn kan (namn) bli lei seg/få vondt»



2. Valider følelsen til barnet det gjekk ut over

- «Dette såg eg vart dumt/vondt for deg.
- Eg forstår godt om du kjenner deg trist/sint/såra/redd/anna følelse no»

3. Reflekter med barna for å finne behovet bak handlinga:



Sjå undrande ut, men ikkje direkte på barna

- «Hm, eg lurar på kva (namn) hadde lyst til egentleg, sidan (namn + det barnet gjorde/sa)?»

Kom med egne forslag som viser forståelige behov bak handlinga:

- «Kanskje (namn) hadde lyst å vere med å leike? Eller kanskje noko var urettferdig? Eller kanskje (namn) hadde sett for seg at det skulle vere på ein annan måte?»

La barna kome med egne forslag om dei vil, men ikkje press dei til å svare.

4. Valider behovet som førte til handlinga:

- «Eg forstår at du vart sint.»
- «Eg forstår godt at du også hadde lyst å vere med.»
- «Eg forstår at de hadde lyst å gjere akkurat det same som i går.»

5. Reflekter med barna for å finne gode handlingsalternativ som dekker behovet:

Start med egne forslag, og sjå om barna kjem på nokre dei også.

- «Det er heilt greitt å ha lyst til ..., men ikkje å (handlinga som vart gjort). Neste gong du har lyst til dette kan det kanskje vere lurt å spørje med ord / sei frå med ord / hente ein vaksen / vente på tur / ta med fleire i leiken?» «Var nokon av dei forslaga lure skal tru?»

Avslutt gjerne med å trene på korleis det kan gjerast i situasjonen.



Behov som kan ligge bak mobbing:

1. Å høyre til i flokken

2. Å regulere indre smerte

3. Å kjenne makt / kontroll / spenning i mangel på opplevd mening og meistring



Korleis hjelpe ein som blir mobba?

Sette grenser:

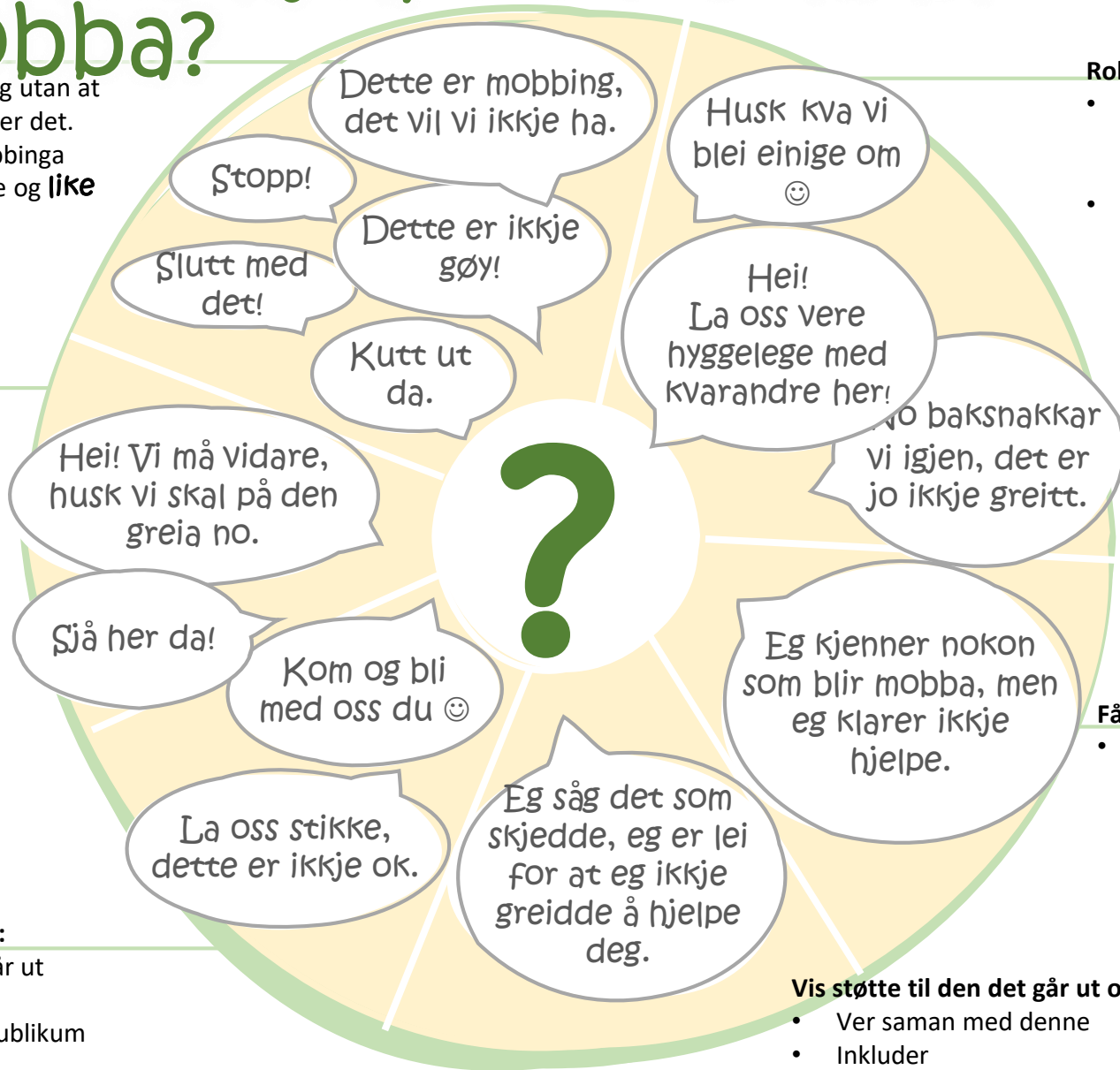
- Om du kan seie frå tydeleg utan at det er farleg for deg, så gjer det.
- Når grensa er satt og mobbinga sluttar, er **alle** med vidare og **like mykje** verdt.

Avleie:

- Prøv å flytte dei som mobbar si merksemd på noko anna
- Minn om noko de skal
- Tull med deg sjølv eller noko nøytralt
- Prøv å få dei til å slutte utan å sei at det dei gjer er dumt/feil

Forlat situasjonen/chatten:

- Helst ta med den det går ut over!
- Ikkje bli verande som publikum



Roleg påminnar:

- Ver mild og vennleg medan du minner om korleis de vil ha det saman
- Prøv å unngå at den som mobbar føler seg dum eller slem.

Få hjelp av vaksne:

- Å fortelje til vaksne er ikkje å snitche. Du prøver ikkje å gi andre problem, men å hjelpe den det går ut over!

Vis støtte til den det går ut over:

- Ver saman med denne
- Inkluder
- Snakk hyggeleg om personen som ikkje er der

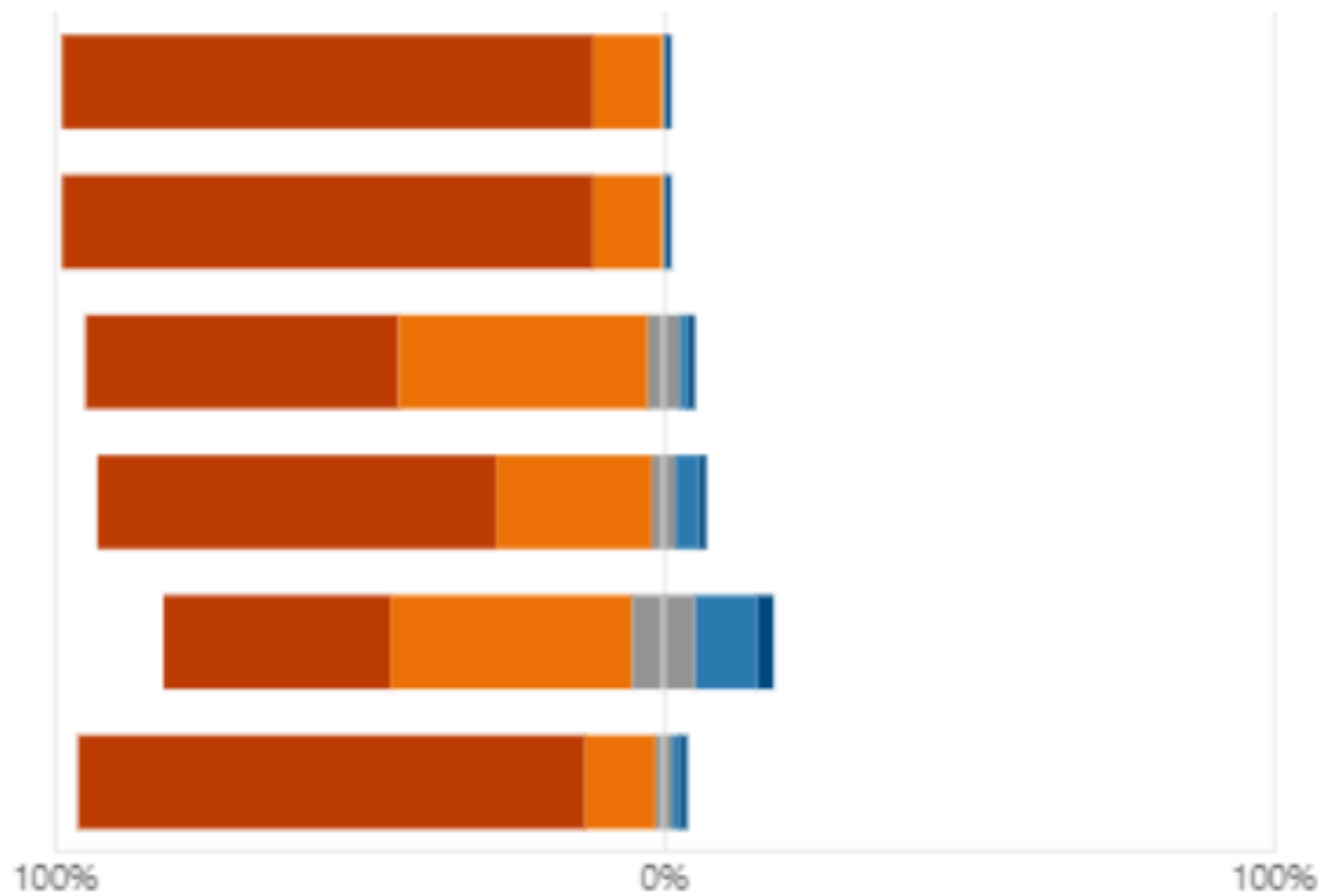
1. I hvilken grad er du enig i disse påstandene? (0 poeng)

[Flere detaljer](#)

Formsundersøking på mobil i etterkant av foreldremøte - 78 svar

■ Helt enig ■ Litt enig ■ Usikker ■ Litt uenig ■ Helt uenig

- Det var nyttig å høre om gruppemekanismer i utrygge grupper.
- Det var nyttig å høre om om følelser sin rolle i mobbing og utestengelse.
- Etter dette møtet har jeg fått nye tanker om hvordan vi kan hjelpe barn å være trygge sammen.
- Det var nyttig å snakke om hva vi foreldre kan bidra med for å hjelpe.
- Jeg likte at vi fikk prate litt sammen undervegs.
- Jeg har tro på at vi voksne kan bidra til å lage trygge barnegrupper.



Goede
vaksh
e

15 temakvelder for foreldre:

Barnehage:

- Ulike barn, ulike behov
- Tydeleg og god vaksen
- Trygg vaksen for barn
- Følelsar i kvardagen
- Forstå og juster

Barnetrinnet:

1. Trygg og god skolestart
2. Trygt og godt skolemiljø
3. Fornøgd med meg sjølv
4. Trygg på nett
5. Hjelp barn til god helse
6. Ny alder, nytt trøkk i følelsane
7. Hjelp eg har fått ungdom i hus!

Ungdomstrinnet:

8. Forstå ungdomen din
9. Kvar går grensa no?
10. Du er framleis viktig!

9. trinn: Kvar går grensa no?

▼ Til deg som arrangerer møtet

▼ Til heimane

LIVET & SÅNN Grensesetting som fremmer god utvikling

Se senere Del

GRENSESETTING

som fremmer god utvikling

Se den på YouTube

LIVET & SÅNN

Ulike årsaker til rusbruk – ulike behov frå oss vaksne:

<p><u>Mål med rusbruk:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- søke spenning og ha det gøy.	<p><u>Mål med rusbruk:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- vere ein del av ein flokk, bli godtatt og ha venner.	<p><u>Mål med rusbruk:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- få ei pause frå det som er vondt, slitsamt og krevjande.
<p><u>Behov:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- samtale om kva som er trygt, og vite kva ein skal gjere når noko vert vanskeleg.	<p><u>Behov:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- kva vil ungdommen egentleg?- hjelpe å finne gode alternativ.	<p><u>Behov:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- hjelp med det som er vondt- finne andre strategiar for pause.

«Det viktigaste er at du er trygg!»

«Eg er glad i deg uansett!»

«Du kan alltid ringe meg i ein vanskeleg situasjon!»

Kva er lurt?

1. Ver den ungdomen din kan snakke med uansett kva, utan å vere redd for å få kjeft, konsekvensar, påført skam eller skyld.
2. Skaff deg kunnskap om rusmiddel, og ver i dialog med ungdomen din om temaet. Kva treng din ungdom for å vere trygg og ha det bra?
3. Bli kjent med ungdomen din sine venner, og deira foreldre. Tilby gjerne køyring og henting.

FØLELSAR ER
TIL FOR Å FØLAST
(validering)



Følelsar er til for å følast (validering)

Sett 2,5k ganger • for 11 måneder siden

GOD VAKSEN
FOR BARN



God voksen for barn

Sett 1,7k ganger • for 11 måneder siden

TOLERANSEVINDUET
- sjekk og juster tilstand



Toleransevinduet, - sjekk og juster tilstand

Sett 5,7k ganger • for 11 måneder siden

FORSTÅ
BARNET
(mentalisering)



Forstå barnet (mentalisering)

Sett 2,3k ganger • for 11 måneder siden

ROE NED SINNE
- så barn kan kjenne seg trygge



Roe ned sinne, så barn kan kjenne seg trygge

Sett 2,1k ganger • for 11 måneder siden

GRENSESETTING
som fremmer god utvikling



Grensesetting som fremmer god utvikling

Sett 3,9k ganger • for 11 måneder siden

ULIKE BARN -
ULIKE BEHOV



Ulike barn, ulike behov

Sett 1k ganger • for 11 måneder siden

FORVIRRANDE
FØLELSAR



Forvirrende følelser (Hjertehjulet)

Sett 704 ganger • for 11 måneder siden

SÅRBAR OG ROBUST
med god
SJØLVFØLELSE



Sårbar og robust, med god sjølvfølelse

Sett 1,6k ganger • for 11 måneder siden

GOD
BESKJED



God beskjed

Sett 1,2k ganger • for 11 måneder siden

REPARER
RELASJONEN



Reparer relasjonen

Sett 1,5k ganger • for 11 måneder siden

Teoretisk forankring av Livet&Sånn:

- Emosjonsfokuseret psykologi
- Tilknytningsteori
- Traumeteori
- Kognitiv psykologi



Ønsker din kommune
informasjon
om Livet&Sånn?

Gå inn på livetogsann.no

eller kontakt: [anne-hilde.lystad
@alesund.kommune.no](mailto:anne-hilde.lystad@alesund.kommune.no)