

MESTRENDE BARN



Et lavterskeltilbud for triste og/eller engstelige barn

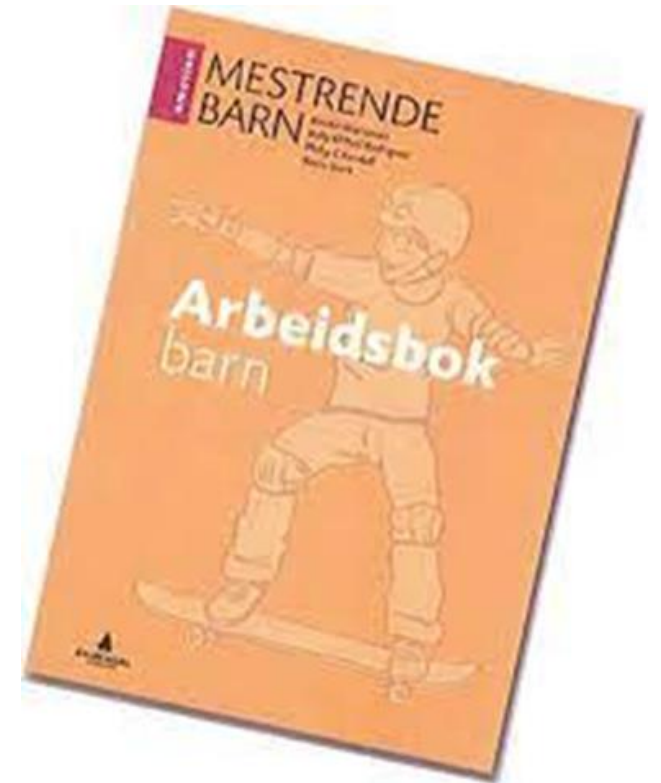
HVA ER MESTRENDE BARN?

- Lavterskeltilbud rettet mot barn som oftere enn andre barn er redde for ting eller lei seg
- Barn som er engstelige og/eller triste har større risiko for å utvikle problemer senere i livet – viktig å gi hjelp før vansker får vokse seg store
- Barna lærer ferdigheter som gjøre det lettere å håndtere vanskelige situasjoner og følelser



HVA ER MESTRENDE BARN?

- Tilbudet er gitt til elever fra 4 -6 trinn
- Fullt opplegg består av 16 gruppesamlinger for barna over 8 uker
- Kortversjon 8 samlinger + digitale timer
- 3-5 kurskvelder for foresatte, hvor barna iblant inviteres med
- Det er plass til 7 elever på barnegruppa
- Tilbudet er gratis



HVA GJØR VI PÅ MESTRINGSGRUPPA?

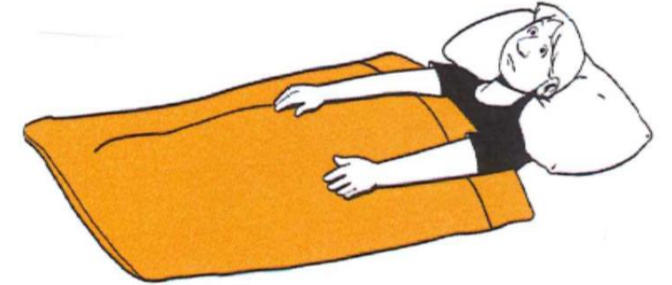
- I gruppa øver vi på:
 - Å takle stress bedre
 - Å bli modigere og tørre flere ting
 - Å få bedre følelser og tanker om deg selv



HVEM KAN VÆRE MED?

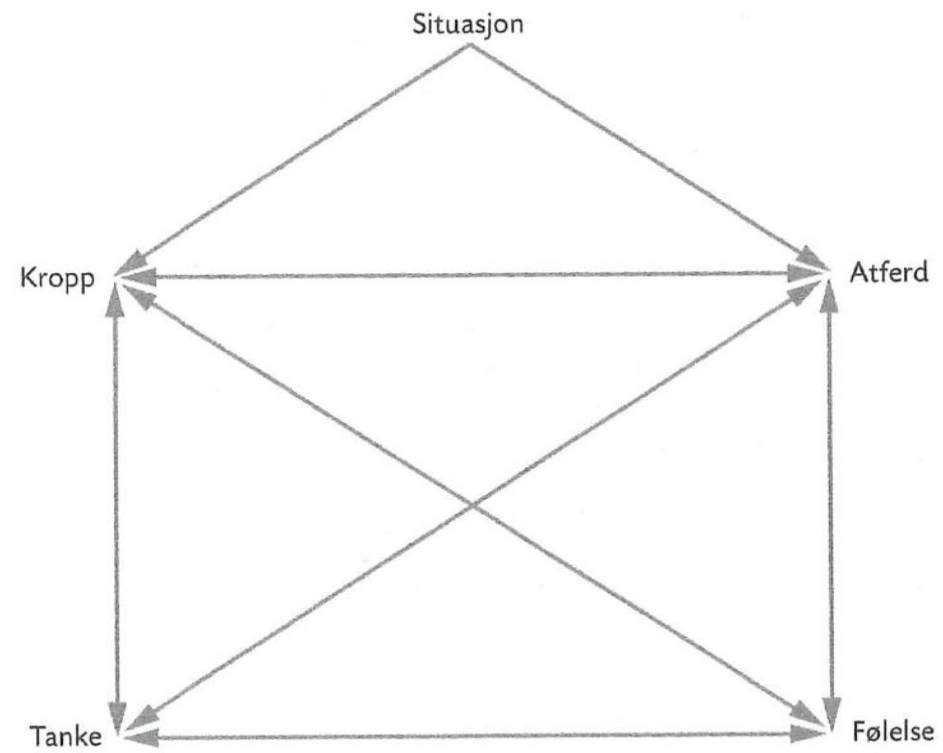
Eksempler på utfordringer:

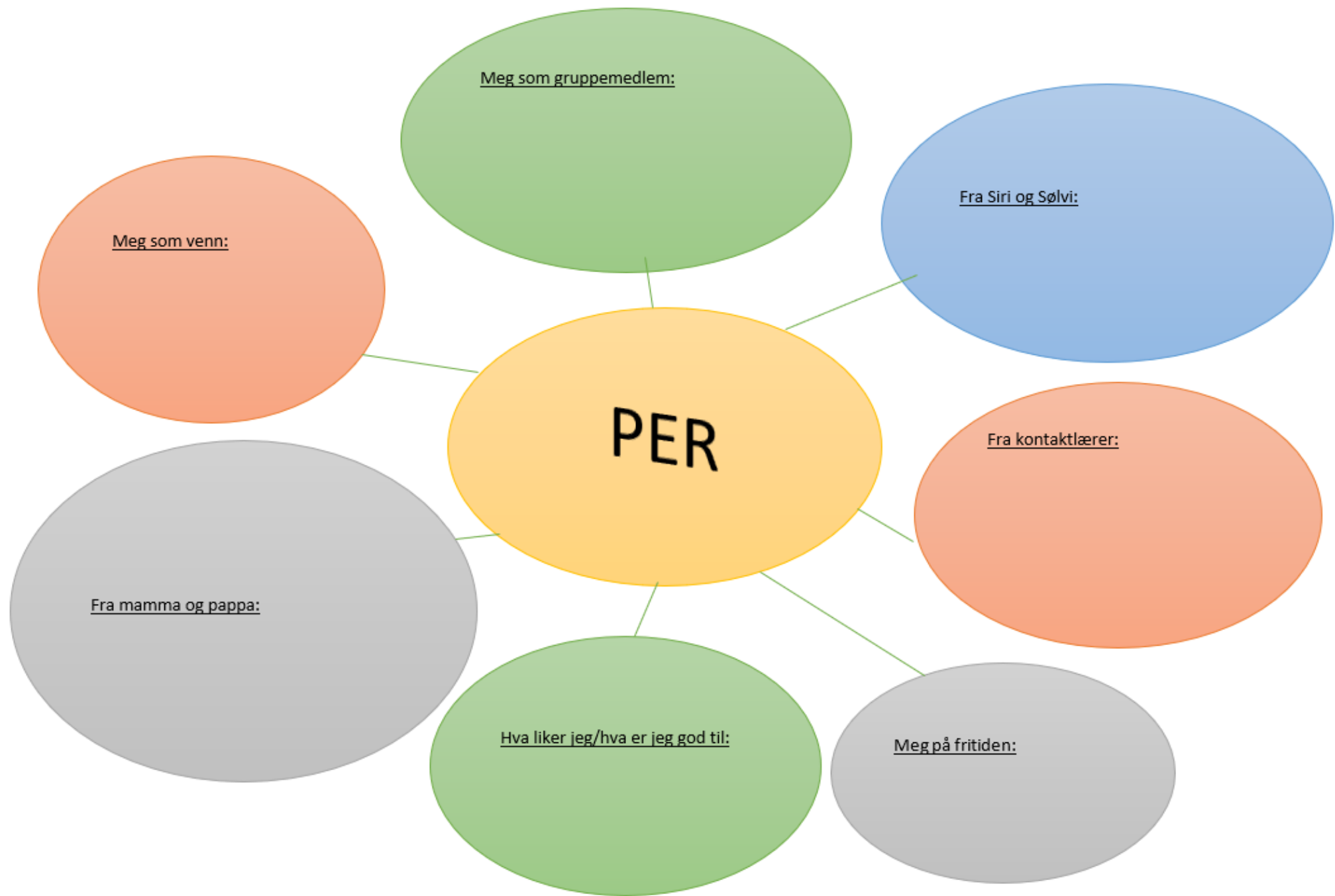
- Redd for å dumme seg ut eller gjøre feil
- Holde presentasjon/snakke høyt i klassen
- Sove i egen seng/overnatte borte
- Unngår situasjoner som oppleves vanskelige eller skumle
- Vansker med å ta kontakt med andre barn
- Tør ikke begynne på aktivitet
- Slitenhet/tristhet



Barnet må selv ha et ønske om å være med på gruppe!

Endringshuset



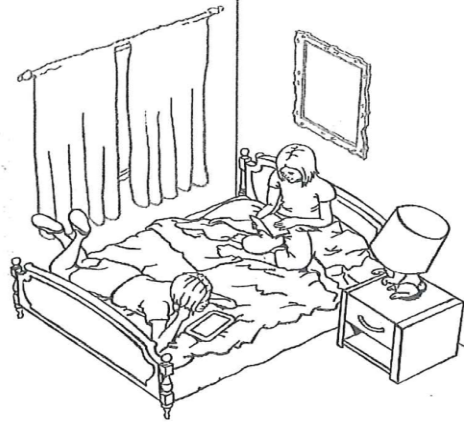


Verktøy

- Kartleggingssamtale
- Komplimentskort
- Belønningsskjema
- Utfordringer, følelsestermometer
- Mestringsstrategier
- Problemløsning
- Selvfølelsesblomst
- Diplom
- Mal for barnegrupper og foreldremøter

Mestringsstrategier

Gjør noe som er gøy, eller prøv noe nytt



Gjør noe rolig og avslappende



Gjør noe hvor du bruker energi



Snakk med noen



Tenk mindre negativt og mer positivt



Problemløsning

- S** Spørsmålet: Hva er problemet?
- M** Målet: Hva er målet mitt?
- A** Alle mulige løsninger: Hvilke planer finnes?
- R** Rett plan til rett tid: Hva er den beste planen?
- T** Ta et valg og ros deg selv: Hvordan gikk det?

Gi deg selv ros!

Dette kan vi kalle en **SMART** plan (hver bokstav i **SMART** står for det du gjør når du løser problemer).