

FØLELSER

Sett ring rundt det som passer på deg:

Bekymret	Glad	Redd	
Blid	Usikker	Engstelig	Ensom
Deprimert	Stresset	Fornøyd	
Skyld	Sliten	Skamfull	Dårlig samvittighet
Opplagt		Trist	Elsket
God samvittighet		Trygg	Lei
Stolt	Flau	Sterk	Utenfor
Svak	Godtatt	Annerledes	Populær



Dette passer for meg!

Sett ring rundt det du kjenner deg igjen i:

Sommeren er best

Jeg liker fotball

Jeg er ofte trist

Jeg er glad

Alt er min skyld

Jeg har mange drømmer

Jeg liker hester

Friminutt er pyton

Jeg er ensom

Jeg liker å gå på skolen

Ingen forstår hvordan jeg har det

Jeg er redd

Jeg er en oppfinner

Jeg er ofte flau

Jeg passer på de andre

Jeg lurer på mange ting

Jeg er helt utslitt

Jeg er glad i å lese

jeg har noen voksne å prate med når noe er vanskelig

Jeg ler mye

Jeg liker å tøyse og tulle

Ingen forstår hvordan jeg har det

Hva gjør deg glad?



Her kan du tegne eller skrive noe:

Hva kan gjøre deg redd?



Her kan du tegne eller skrive noe:

Hva gjør deg trist og lei?



Her kan du tegne eller skrive noe:

Hva kan gjøre deg sint?

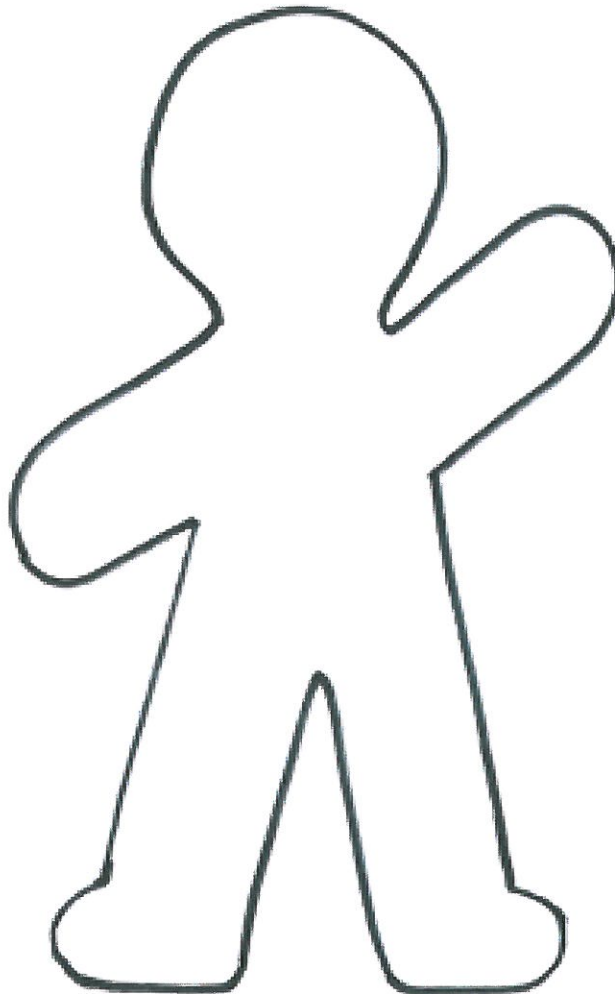


Her kan du tegne eller skrive noe:

FØLELSER ER NOE SOM BOR I KROPPEN VÅR

Vis med farger hvor i kroppen din du merker det når du er:

Glad – Sint – Trygg – Sjalu – Flau – Lattermild – Nervøs – Trist – Redd



FYLL UT RESTEN AV SETNINGEN

Det som gjør meg mest glad for tiden er.....

.....

.....

Det som gjør meg mest trist for tiden er.....

.....

.....

Det jeg savner mest i livet mitt nå er.....

.....

.....

Når jeg ikke får sove tenker jeg.....

.....

.....

Mitt høyeste ønske er.....

.....

.....

Ballongøvelse – "følelsesballongen"

Gruppeleder ber alle i gruppa om å blåse opp en ballong og tenke seg at de blåser vanskelige følelser inn i ballongen. Så setter alle seg på sin ballong uten at den skal sprekke, bare så vidt nedpå. Gruppelederen går videre og leser opp fra en tekst mens barna og/eller de voksne prøver å konsentrere seg om det som blir sagt.

Spørsmål fra gruppeleder: Hvordan oppleves dette? Noen som synes det er vanskelig?

Målet med ballongøvelsen er å forstå hvordan følelser kan ta fokus, konsentrasjon og energi bort fra for eksempel undervisning på skolen, lekselesing, osv.

VIKTIG Å VITE OM PSYKISK SYKDOM OG RUSPROBLEMER

- **Det er mange barn som har foreldre som er syke.**
- **Psykisk sykdom og rusproblemer er som andre sykdommer, for eksempel allergi. Alle sykdommer kan påvirke familien.**
- **Ingen velger å bli syk, men en kan leve slik at sjansen for å bli syk blir mindre.**
- **Psykisk sykdom og rusproblemer smitter ikke.**
- **Det er aldri barnas skyld at foreldrene blir psykisk syke, får alkoholproblemer eller andre rusproblemer.**
- **Det er ikke barna som skal passe på at foreldrene har det bra.**
- **Dersom du er urolig og bekymret for mor eller far, kan du trenge noen voksne å snakke med. Dette kan være en av foreldrene dine, en større søster eller bror, lærer, helsesøster, legen, en voksen venn eller andre du kjenner. Det er viktig å snakke med noen om det.**
- **Den som er syk, kan få hjelp av andre voksne, av legen, og på sykehus. Det finnes ofte medisiner og behandling som hjelper, og det kan også hjelpe å snakke med voksne som jobber med slike ting.**
- **Det er flott at du hjelper mor eller far, men du greier det ikke alene.**

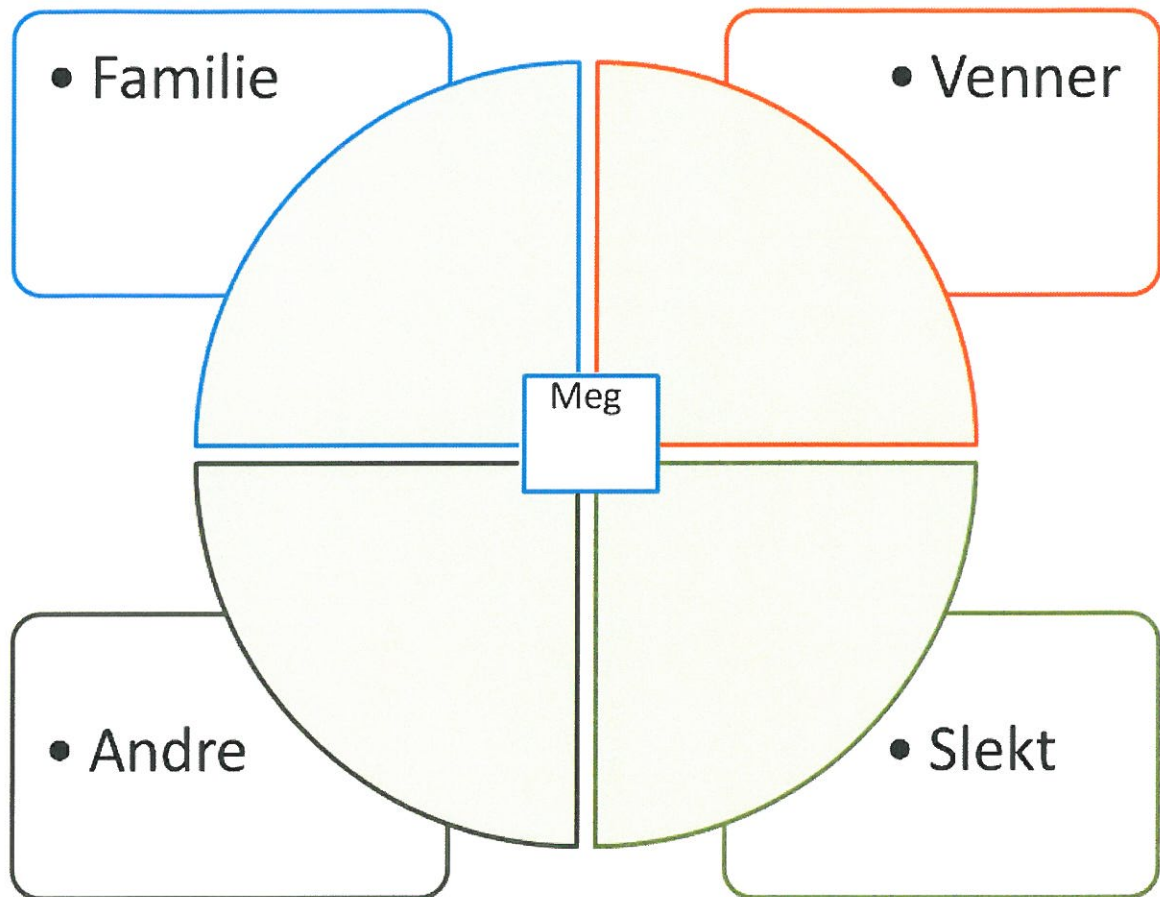
DU HAR RETT TIL Å HA DET BRA, SELV OM DINE FORELDRE HAR DET DÅRLIG.

PERSONLIGE RETTIGHETER

Jeg har rett til å

- si "nei" uten å føle at jeg gjør noe feil.
- både kjenne at jeg er sint og være lei meg.
- be om hjelp når jeg ikke vet hva jeg skal gjøre.
- si "det vet jeg ikke".
- si "det er jeg ikke enig i".
- tenke og føle det jeg gjør.
- få være sånn som jeg er, og synes at jeg er ok.
- få gjøre feil, og tenke over hva jeg gjør.
- få være like viktig som andre.
- be andre ta hensyn til meg.
- ha det bra selv om andre har det dårlig.

Nettverkskart



Alle barna kan tegne sitt eget nettverkskart, som eksempelet ovenfor. Barna tegner et her-og-nå-kart, hvor de fører opp de personene som er viktige og som betyr noe for dem.

Bruk gjerne symboler som sirkel og trekant om jente og gutt. Piler kan også brukes for å vise koblinger mellom de forskjellige personene.

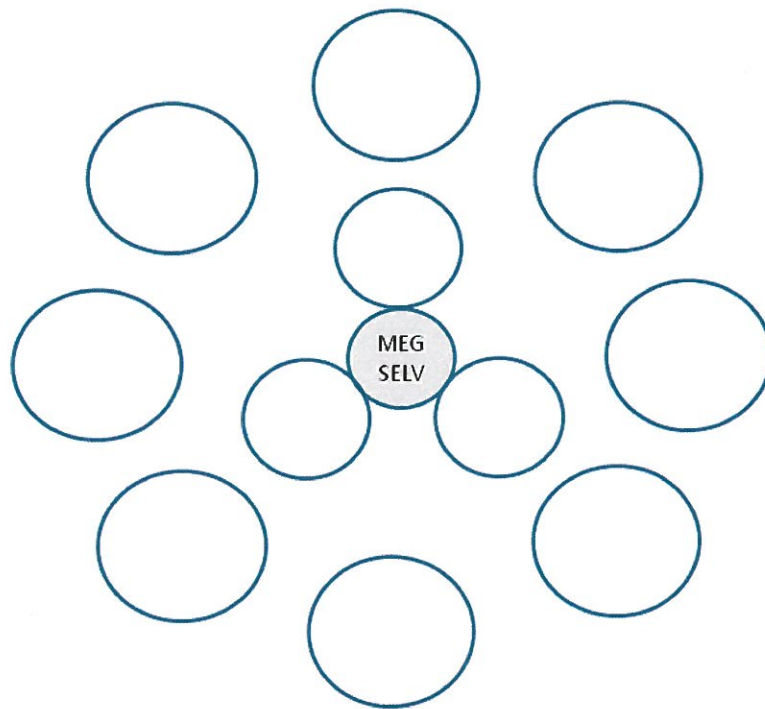
Målet med oppgaven er få et bilde av eget nettverk og bidra til refleksjon omkring egen situasjon og tilgjengelige ressurser.

Påvirkningskart

Hva er det som påvirker dere – på godt og vondt?

I sirklene rundt deg selv plasseres det du mener påvirker deg mest. (Jo lenger fra deg selv, desto mindre påvirkningskraft.)

F.eks: venner, klassen, eldre elever på skolen, foreldre, besteforeldre, kjæledyr, naboer, dine favorittidoler, kjendiser generelt, lærere, søsken, voksne generelt, tv-programmer, reklame, våghalser osv...



Når alle i gruppen har fylt ut sine sirkler, kan man sammenligne med hverandre.

Påvirkningskartet har til hensikt å sette i gang en tankeprosess og danne grunnlag for samtale og erfaringsutveksling.

HÅNDEN

Tegn et omriss av hånden din på arket.

Utenfor hver finger skrives:

Tommel: Skriv 5 bra ting om deg selv (styrker, talenter, gode egenskaper osv)

Pekefinger: Skriv noe du håper skal skje innen 2 år

Langfinger: Skriv om dine drømmer om deg selv og ditt liv

Ringfinger: Skriv når du er modig

Lillefinger: Skriv 5 ting som dine venner setter pris på hos deg