

MIN EGEN MESTRINGSBOK

.....



**En skrivebok som barna skal bruke sammen med
Mestringskassen**

JEG OG FAMILIEN MIN

De som er i familien min, er:

.....
.....

Her bor jeg:

Og her bor:



Jeg bor sammen med:

.....
.....
.....
.....

De vennene jeg er mest sammen med, er:

.....
.....
.....

LITT OM MEG

De i familien min sier at jeg er:

.....

.....

Vennene mine sier at jeg er:

.....

.....

Jeg tenker at jeg er:

.....

.....

Mine sterke sider er:

.....

.....

.....

Ting jeg liker å gjøre:

.....
.....
.....
.....

Ting jeg har lyst til å gjøre mer av:

.....
.....
.....
.....

Ting jeg har lyst til å gjøre mindre av:

.....
.....
.....
.....

Belønninger som passer
for meg:

.....
.....
.....
.....
.....

Viktige ting som har skjedd i livet mitt:
(tidslinje)



Jeg ble født

De tingene jeg har lyst til å endre, er:

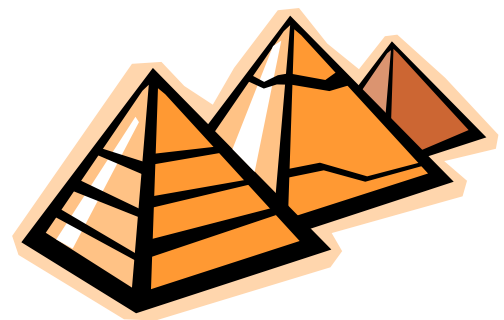
.....

.....

.....

.....

Problempyramiden min ser slik ut:



MÅLENE MINE

Ta problemene fra problempyramiden og snu dem til mål – noe du har lyst til å få til.

Husk at målene skal være SMARTER; de må være noe du kan få til, og vi må sammen kunne måle om du nærmer deg dem.

Målene mine er:

.....

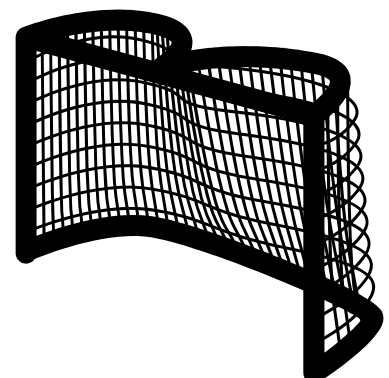
.....

.....

.....

.....

.....



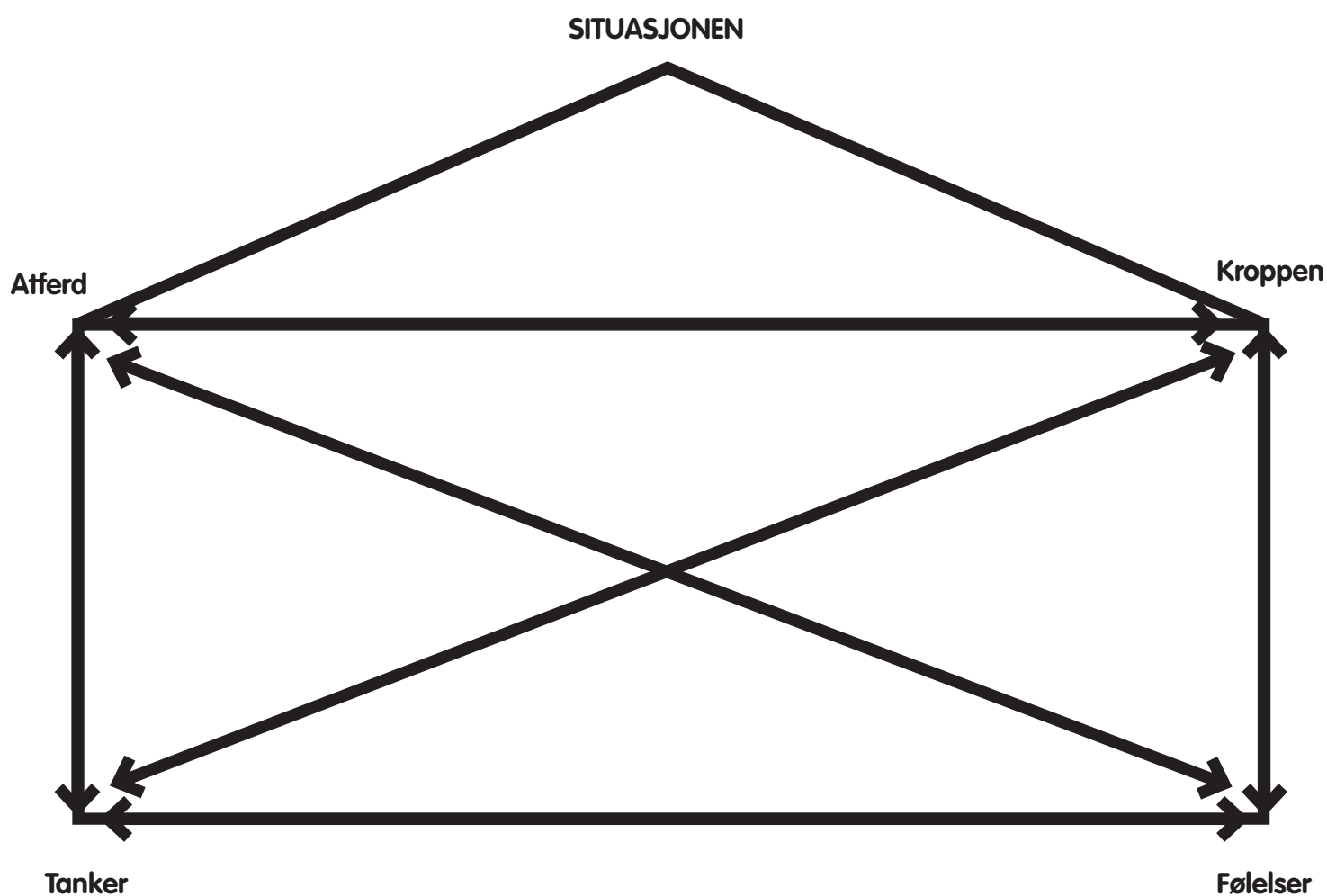
ENDRINGSHUSET

Tanker,

Følelser,

Kroppen og

Attferd (det du gjør) henger sammen



KROPPEN

Kroppen kan reagere på mange måter.

Noen vanlige måter å reagere på er:

.....

.....

Mine vanligste **kroppsreaksjoner**:

.....

.....

Tegn et fyrstikkmenneske og skriv på reaksjonene:

Situasjoner som mange barn synes er vanskelige:

.....
.....
.....
.....
.....

Situasjoner som jeg synes er vanskelige:

.....
.....
.....
.....
.....

Tegn som kroppen gir meg på at noe er vanskelig:

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Hvordan folk slapper av:

.....

.....

.....

.....

.....

Hvordan jeg kan slappe av:

.....

.....

.....

.....

.....

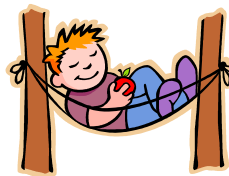
Nye ting jeg kan lære for å slappe av:

- dyp pusting
- firkantpusting
- trygt sted
- progressiv muskelavslapning

Det jeg liker best å bruke av det nye jeg har lært for å slappe av, er:

.....

.....



ØVESKJEMA AVSPENNING

Oversikt over hvor ofte jeg har slappet av og hvordan jeg har gjort det

Hvor ofte

Hvordan

Mandag ganger:

Tirsdag ganger:

Onsdag ganger:

Torsdag ganger:

Fredag ganger:

Lørdag ganger:

Søndag ganger:



FØLELSER

Disse følelsene kjenner jeg til:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Disse følelsene vil jeg ha mer av:

.....

.....

.....



Disse følelsene vil jeg ha mindre av:

.....

.....

.....

De følelsene jeg oftest har, er:

.....

.....

.....

Jeg merker følelsen på

- en reaksjon i kroppen
- noe jeg sier til meg selv
- noe jeg gjør
- noe annet (hva da?)

.....

Styrken på følelser

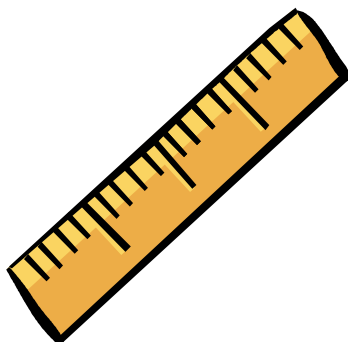
Noen følelser er sterke og gode, for eksempel:

.....
.....
.....

Noen følelser er sterke og ubehagelige, for eksempel:

.....
.....
.....

Vi kan måle styrken på følelsene våre og finne ut hvordan de endrer seg. Vi kan bruke en linjal til dette.



Bruk linjalen til å måle noen følelser du har hatt. Hvor sterke var de?

• Gå i bursdag
1 10

• Snakke foran klassen
1 10

• Spille fotball
1 10

• Ligge på et svaberg
1 10

• Bade
1 10

• Få en klem
1 10

• Få ros
1 10

Så langt:

- Hvordan ser problempyramiden din ut nå? Er det noe som har blitt enklere?

- Hvordan går det med målene dine? Er du nærmere et mål?

- Hvilke reaksjoner merker du i kroppen? Kan du justere reaksjonene?

.....
.....
.....

- Hvordan slapper du av og hvor ofte gjør du det?

.....
.....
.....

GRØNNE TANKER



Hva er grønne tanker?

.....
.....

Hva slags grønne tanker kan du ha?



.....
.....
.....
.....

Når har du grønne tanker?

.....
.....
.....
.....

RØDE TANKER



Hva er røde tanker?

.....

.....

Hva slags røde tanker kan du ha?



.....

.....

.....

.....

Når har du røde tanker?

.....

.....

.....

.....

SITUASJONER OG TANKER

Røde og grønne tanker

Situasjon

Røde tanker jeg kan ha:

Grønne tanker som kan hjelpe:

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

Situasjon

Røde tanker jeg kan ha:

Grønne tanker som kan hjelpe:

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

Situasjon

Røde tanker jeg kan ha:

Grønne tanker som kan hjelpe:

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

MESTRENDE TANKER

Ting jeg kan si til meg selv, som hjelper:

.....

.....

.....

.....

De tankene som hjelper mest, vil jeg ha i skattekisten min:

.....

.....



Røde tanker og bestevenntanker

Situasjon

Røde tanker jeg kan ha:

Hva jeg ville si til en venn:

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

Situasjon

Røde tanker jeg kan ha:

Hva jeg ville si til en venn:

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

Situasjon

Røde tanker jeg kan ha:

Hva jeg ville si til en venn:

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

Prøv å bli din egen bestevenn!



Røde tanker og detektivtanker

Ta en **rød tanke** du ofte tenker

Rød tanke.....

Bruk detektivspørsmålene og se nøye på den røde tanken.

- Er tanken sann?
- Finner du noen bevis *for* tanken?
- Finner du noen bevis *mot* tanken?
- Er det en annen måte å forstå det på?

Det du GJØR



Hva gjør du når du har det skikkelig gøy?

.....

.....

.....

.....

.....

Hva likte du å gjøre før?

.....

.....

.....

.....

.....

Sett en sirkel rundt det du har gjort i det siste.

Hvor morsomt var det på en skala fra 0 til 10?

0 10

Hvilke situasjoner kan være vanskelige for deg
(se på problempyramiden)?

.....
.....
.....
.....

Hva gjør du ofte i vanskelige situasjoner?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hva skjer da med

Følelsene

Tankene

Kroppen

Forholdet til dem som er rundt deg

.....

ØVINGSSKJEMA

for å gjøre morsomme og utfordrende ting

Hvor ofte

Det jeg gjorde var

Mandag ganger:

Tirsdag ganger:

Onsdag ganger:

Torsdag ganger:

Fredag ganger:

Lørdag ganger:

Søndag ganger:

Hvor morsomt eller utfordrende var det, fra 0–10?

0 10

TRAPPETRINNSPLAN

for å nå målene dine



1. Hva er målet (se på problempyramiden)?

2. Hva er det første lille trinnet du må ta for å nærme deg målet?

.....

3. Hva er det neste lille trinnet?

.....

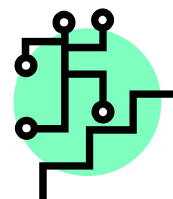
4. Hvem kan hjelpe deg?

.....

5. Hvordan skal du belønne deg selv?

.....

Fyll ut denne planen i trappetrinnsplanen!



ALLE ANDRE

Hva skjer rundt deg?

Hva skjer rundt deg når du er i vanskelige situasjoner?

Hva gjør mor?

.....
.....
.....

Noe mor

- ikke skal gjøre
- skal gjøre mindre av
- skal gjøre mer av

Hva gjør far?

.....
.....
.....

Noe far

- ikke skal gjøre
- skal gjøre mindre av
- skal gjøre mer av

Hva skjer rundt deg?

Hva skjer rundt deg når du er i vanskelige situasjoner?

Hva skolen/lærerne gjør:

.....
.....
.....

Noe skolen/lærerne

- ikke skal gjøre
- skal gjøre mindre av
- skal gjøre mer av

Hva kan andre gjøre for å hjelpe deg?

.....
.....
.....

Hvordan kan du hjelpe deg selv?

.....
.....
.....

Ting jeg har lært så langt:

.....

.....

.....

Det som passer spesielt bra for meg, er:

.....

.....

.....

UTFORDRINGER FREMOVER

Hva slags utfordringer kan komme fremover?

.....

.....

.....

Lag en plan for hvordan du skal takle det:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MIN MESTRINGSPLAN

Min mestringsplan er:

.....

.....

.....

.....

.....

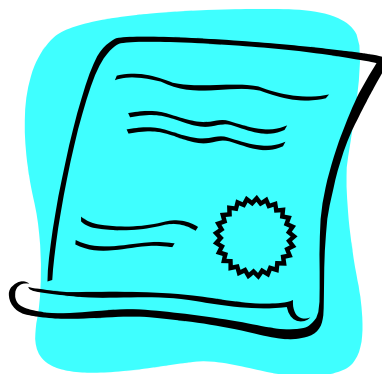
.....

.....

.....

.....

.....



Nå har vi kommet et godt stykke på vei, la oss feire!