

Lærerveiledning

Slik bruker dere Mental styrke gjennom skoleåret

Denne veiledningen er laget for deg som skal bruke Mental styrke sammen med elevene..

Til hver temaside hører det en kort video som forklarer verktøyet. Se den sammen med elevene, eller la dem se den før økta. Da slipper du å forklare noe selv. Lenken kan elevene ha tilgang til hele året.

Opplegget tar fem til ti minutter, to til tre ganger i uken. Det fungerer i morgensamling, i gruppetid og i vanlig undervisning, og det fungerer på tvers av alle linjer.

Det viktigste å vite før dere setter i gang er at det er hyppigheten som virker, ikke lengden. Fem minutter tre ganger i uken gir mer enn en time én gang i måneden. Kontinuiteten er viktigst.

SLIK ER BOKA BYGD OPP

Mental styrke følger et årshjul fra juli til juni. Boka har fire typer sider.

Oppstartssidene, s. 1 til 9. Elevene skriver navnet sitt, setter seg mål og svarer på hvem er jeg.

Disse brukes en gang, i den første uka.

Sju temasider. Dette er ryggraden i opplegget. Hver temaside introduserer ett verktøy, og de ligger spredt utover året.

Månedsskillere. Hver måned åpner med Refleksjoner for måneden.

52 ukesoppslag. Ett oppslag per uke. 26 av dem har en sjekkliste, 26 har Dette mestret jeg.

Elevene eier boka si. Det de skriver er privat, og de skal aldri måtte vise det fram. Si dette høyt allerede første dag, og gjenta det underveis.

TIPS FOR GJENNOMFØRING

Ha fokus på å holde kort og enkelt! Du kan sette på videoen eller lese opp, og stiller spørsmålet. Det er opp til deg.

Gå først. Deler du noe lite og ekte fra din egen uke, senker du terskelen for hele gruppa. Det trenger ikke være stort.

Ingen må dele. Skrivingen er privat, samtalen er frivillig. Si det hver gang, så slipper elevene å lure.

Tål stillheten. Fire minutter med skriving kjennes lenge ut den første gangen. Ikke fyll den med prat. Tell til ti før du bryter en pause.

Ikke vurder. Når en elev deler noe, si takk og kanskje fint at du deler og går videre. Vær bevisst på at de kan dele uten at det må kommenteres eller vurderes på noe vis.

Vær forutsigbar. anbefaler samme dager, samme rekkefølge. Rammen og strukturen gir trygghet og forutsigbarhet.

DE TRE TYPENE ØKT

Det er forskjell på en vanlig uke og en temaøkt. De aller fleste øktene er korte og handler om ukesoppslaget. Temaøktene kommer sju ganger i løpet av året.

Vanlig økt, fem minutter

To til tre ganger i uken, på ukesoppslaget.

1. Si hvilket oppslag dere er på.
2. Elevene skriver i stillhet. (4 min)
3. Avslutt. Ingen deling er nødvendig. Dette kan være valgfritt, og noen synes det er fint å dele noe.

Temaøkt, ti til femten minutter

Sju ganger i året, når dere tar en temaside.

1. Se videoen sammen, eller les høyt fra siden. (2 til 3 min)
2. Elevene skriver på temasida, i stillhet. (4 min)
3. Ett spørsmål, i par eller i ring. Frivillig. (4 min)
4. Avslutt med én setning hver, eller bare takk for i dag. (1 min)

Månedsokt, femten minutter

En gang i måneden, på månedsskilleren. Elevene svarer i boka, og du velger ett spørsmål til gruppa. Et fint sted å oppsummere sammen: *hva har preget denne måneden hos oss?*

DEN FØRSTE ØKTA

Sett av 30 til 45 minutter til utdelingen. Denne gangen legger grunnlaget for resten av året.

- Del ut bøkene og la elevene skrive navnet sitt på s. 1. Det høres smått ut, men det er det som gjør boka til deres.
- Les Hei du på s. 2 høyt.
- Gå gjennom Hvordan bruke boken på s. 3.
- La dem jobbe med Mine mål, s. 4 til 5, og Hvem er jeg, s. 6 til 7. Sett av god tid. Mange bruker lengre tid på disse enn du tror.
- Avtal når dere skal gjøre dette gjennom året, og skriv det opp et sted alle ser det.

Si også hva de kan forvente av deg: at du kommer til å spørre, at de aldri må svare, og at du er der hvis noe kjennes vanskelig.

ÅRSPLAN

Boka følger et årshjul fra juli til juni. Når elevene får den midt i september, ligger de to første temasidene allerede bak dem. Bla tilbake til disse i oppstarten. De er grunnlaget for resten av året, særlig bøtta, som gir gruppa et felles språk.

Fra slutten av september og ut skoleåret ligger elevene der de skal i boka, og temasidene kommer av seg selv når de blar framover.

NÅR	TEMA	SIDE	MERKNAD
Uke 1, fra 19. september	Utdeling og oppstartssider	1 til 9	Sett av 30 til 45 minutter
Uke 1 eller 2	Mine mestringsstrategier	22	Bla tilbake
Uke 3	Sirkelen av kontroll	40	Bla tilbake
Slutten av september	Tanker er ikke fakta	68	Her er dere i boka
<i>Oktober til desember</i>	<i>Ukes- og månedsoppslag</i>		<i>Ingen nye temasider</i>
Januar	Refleksjoner for året	134	Sett av ekstra tid
Februar	Kunsten å feile	170	
<i>Mars og april</i>	<i>Ukes- og månedsoppslag</i>		<i>Ingen nye temasider</i>
Mai	Vær deg selv	226	
Juni	Hva tar jeg med videre	254	Siste økt

Sidetallene gjelder utgaven for skoleåret 2026/2027.

TEMASIDENE

Videoen forklarer verktøyet. Her finner du bare det du trenger for å lede samtalen etterpå: en ramme å holde fast i, spørsmål å velge mellom, og en merknad om det som pleier å dukke opp. Velg ett par spørsmål per økt.

Mine mestringsstrategier s. 22

Alle bærer på en bøtte. Den fylles av alt som tar energi, og hullene er det som tømmer den igjen. Poenget er ikke å slutte å fylle, men å vite hvor hullene sine er. Dette temaet gir gruppa et felles språk for resten av året. Når noen sier at bøtta er full, vet alle hva det betyr.

SPØRSMÅL Å VELGE MELLOM

- Hva fyller bøtta di i løpet av en vanlig uke her?
- Hva tømmer den? Hva gjør du som faktisk hjelper?
- Hvordan merker du på kroppen at bøtta begynner å bli full?
- Er det noe du gjør som hjelper der og da, men som fyller på litt ekstra dagen etter?
- Hva er det minste du kan gjøre denne uka for å lage et hull?

VERDT Å VITE Noen vil si at ingenting hjelper. Da er svaret sjelden å foreslå noe. Spør heller om en gang det var litt bedre, og hva som var annerledes akkurat da.

Sirkelen av kontroll s. 40

Tre ringer. Innerst det man kontrollerer helt selv: pusten, hva man sier til seg selv, hva man gjør nå. I midten det man kan påvirke, men ikke bestemme: stemningen på rommet, hvordan andre har det med en, hvordan en samtale går. Ytterst det man ikke rår over: hva andre legger ut, hva folk mener, hvem som blir bestevenner. På en folkehøyskole kan mye av det som tar energi ligge i den ytterste ringen.

SPØRSMÅL Å VELGE MELLOM

- Hva bruker du mest energi på akkurat nå, og i hvilken ring hører det hjemme?
- Er det noe du prøver å kontrollere som egentlig bare ligger i midtringen?
- Hva kan du påvirke her uten å bestemme hvordan det går?
- Hva ville du fått mer overskudd til hvis du la fra deg én ting fra den ytterste ringen?
- Hva er det minste du kan gjøre med noe som ligger innerst?

Tanker er ikke fakta s. 68

En tanke er noe hjernen produserer, ikke en beskrivelse av virkeligheten. Øvelsen er å skille det som skjer fra det hjernen prøver å overbevise deg om. Et eksempel som pleier å treffe: noen du bor tett på svarer ikke på meldingen din om kvelden. Det som skjedde er at det ikke kom noe svar. Alle de andre tolkningene videre, er bare hjernen som skaper sin egen fortelling. Fokuset er å bli bevisst på alle disse ubevisste tolkningene og destruktive tankene som ofte oppstår.

SPØRSMÅL Å VELGE MELLOM

- Tenk på noe som irriterte deg denne uka. Hva skjedde, og hva la du til?
- Hvis en venn sa den tanken høyt om seg selv, hva ville du svart?
- Hva er en annen mulig forklaring på det som skjedde?
- Hvilken tanke kommer igjen og igjen hos deg?
- Hva skjer med deg når du tror på den tanken?

VERDT Å VITE Dette handler ikke om å tenke positivt, men om å tenke mer konstruktivt. Hører elevene positiv tenkning, mister de poenget, og de som har det tyngst mister det først.

Dette oppslaget kommer rundt årsskiftet, når nyhetsverdien har lagt seg og det er lenge til sommeren. For mange er dette den tyngste perioden i skoleåret. Oppslaget er en anledning til å se at det faktisk har skjedd noe siden oppstart. Sett av mer tid til denne enn til de andre, gjerne 20 til 30 minutter.

SPØRSMÅL Å VELGE MELLOM

- Hva har du gjort her som du ikke trodde du kom til å gjøre?
- Hva har blitt lettere siden september? Eller endret seg?
- Hva er du stolt av, selv om ingen andre la merke til det?
- Hva vil du at resten av året skal handle om?
- Er det noen her du gjerne vil bli bedre kjent med før det er slutt?

VERDT Å VITE Bla gjerne tilbake sammen. Be elevene lese sine egne mål fra oppstarten. De fleste blir overrasket, og noen vil kanskje gjøre noen justeringer?

Temaet handler om avstanden mellom å gjøre noe feil og å være mislykket, og om hvor fort språket vårt tar den turen. Jeg gjorde en dum ting blir til jeg er dum. Jeg fikk det ikke til blir til jeg passer ikke inn.

SPØRSMÅL Å VELGE MELLOM

- Hva er det siste du ikke fikk til, og hva sa du til deg selv etterpå?
- Hva er forskjellen på å gjøre noe dumt og å være dum?
- Hva kan være nyttig med å gjøre feil?
- Hva er det verste som kan skje hvis du prøver og det ikke går?

- Hva har du lært av noe som gikk skikkelig dårlig?
- Hva ville du sagt til en venn i samme situasjon?

VERDT Å VITE Dette temaet kommer nærmest skam, og gruppa kjenner det. Gå først, og bruk et ekte eksempel med litt selvironi. Deler du noe du selv rotet til forrige uke, får du mer igjen enn av et hvilket som helst spørsmål.

Vær deg selv s. 226

Mot slutten av året er rollene i gruppa mer satt. Noen har kanskje blitt den morsomme, noen den greie, noen den stille. Oppslaget åpner spørsmålet om hvor mye av det som stemmer, og hva det koster å holde på en rolle man ikke kjenner seg igjen i.

SPØRSMÅL Å VELGE MELLOM

- Når er du mest deg selv her? Hvem er du sammen med da?
- Er det noe du gjør for å passe inn som du egentlig ikke vil?
- Hva tror du folk her ser når de ser deg?
- Hva er det de ikke vet?
- Hva ville du gjort annerledes hvis du visste at ingen dømte deg?

VERDT Å VITE Dette er temaet som oftest gir lyst til å si noe man ikke har sagt før. Men det kan også være et litt vanskelig tema og åpne opp for. Ha litt ekstra tid etterpå, og vær tilgjengelig for en prat..

Siste oppslag, og det viktigste for at året skal sitte. Folkehøyskolen gir erfaringene. Her setter elevene ord på hva erfaringene faktisk ble til.

SPØRSMÅL Å VELGE MELLOM

- Hva er du stolt av fra dette året?
- Hva kan du nå som du ikke kunne i september?
- Hvem har betydd noe for deg, og har du sagt det til dem?
- Hva tar du med deg inn i det neste?
- Er det noe du vil slutte med?

VERDT Å VITE Oppfordre elevene til å ta vare på boka. Mange blar i den igjen etter et år eller to, og det er da de ser hvor langt de faktisk kom. Noen skoler leser det siste spørsmålet høyt i ring på avslutningen. Det krever en trygg gruppe, så vurder det selv.

UKESOPPSLAGENE

Halvparten av oppslagene har en *sjekkliste*, halvparten har: *Dette mestret jeg*.

Sjekklistene handler om det helt konkrete: søvn, bevegelse, mat, kontakt med noen, tid utendørs. La elevene krysse av alene.. Poenget er at de ser sammenhengen selv.

Dette mestret jeg er ofte det som betyr mest over tid. Ungdom er godt trent på å legge merke til det som ikke gikk. Denne linja trener det motsatte, og den skal være lav. Sto opp til frokost er et helt gyldig svar.

FASTE SPØRSMÅL DU ALLTID KAN BRUKE

- *Hva var det beste med denne uka?*
- *Hva var vanskeligst?*

- *Hva gjorde du med det?*
- *Hva vil du gjøre annerledes neste uke?*
-

NÅR NOE KOMMER OPP

Noen situasjoner går igjen. Her er det vi har erfart at fungerer.

Elevene gidder ikke skrive. Nesten alltid et spørsmål om ramme, ikke om motivasjon. Sjekk at det er stille, at du ikke går rundt og ser, og at tiden er kort nok. Fire minutter er nok. Ti kan være for mye i starten.

Noen tuller det bort. Vanlig de første ukene, og som regel usikkerhet. Ikke konfronter i gruppa. Fortsett rolig, hold rammen, og ta en kort prat på tomannshånd hvis det gjentar seg.

Vi rekker det ikke. Da kutter dere samtalen, ikke skrivingen. Fem minutter med boka er bedre enn å hoppe over uka.

En elev deler noe alvorlig. Takk eleven for at det ble sagt, ikke gå videre i økta som om ingenting skjedde, og ta kontakt samme dag. Følg skolens vanlige rutiner. Du skal ikke håndtere det alene.

Jeg kan for lite om psykisk helse. Du trenger ikke kunne mer enn det som står her. Du skal ikke forklare, tolke eller løse. Du skal sette på videoen, gi tid og spørre.

Gruppa er stor. Del i faste mindre grupper på fire til seks, og hold dem samlet gjennom året. Trygghet kommer av gjentakelse.

KORT OPPSUMMERT

Vanlig økt: fem minutter, to til tre ganger i uken, på ukesoppslaget.

Temaøkt: ti til femten minutter, sju ganger i året. Video, skriving, ett spørsmål.

Månedsokt: femten minutter på månedsskilleren.

Boka er privat. Ingen må dele.

Du går først, med noe lite og autentisk.

Ikke vurder det som blir sagt.

Bla tilbake til s. 22 og s. 40 i oppstarten.

Kommer det noe tungt, ta det etterpå og følg skolens rutiner.

Hyppighet slår lengde. Alltid.

Lykke til og ta gjerne kontakt underveis, dersom dere har spørsmål.

TA KONTAKT

Rikke Gudim, mentaltrener og forfatter. rikke@rikkegudim.no, 406 03 665.

Christin Nevjen Sørvig, sykepleier og kognitiv terapeut. christin@hbrs.no, 413 14 985.