



HANNA THERMAENIUS  
ISABELLA WITTE



LÄRARHANDLEDNING

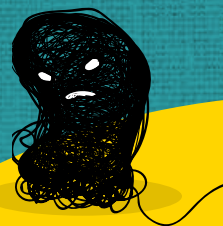


99



LIVSKNEP

FÖR DIG SOM MÅR BRA,  
DÅLIGT OCH MITT EMELLAN



Rädda Barnen

BONNIER  
CARLSEN



## INLEDNING

Boken "99 livsknep för dig som mår bra, dåligt och mittemellan", är en bok om känslor och psykisk hälsa för barn på mellanstadiet. Boken är full av knep för att hantera livet och allt vad det innebär, som att sätta ord på känslor, hantera oro och jobbiga tankar och få verktyg för att hantera stress.

Budskapet är anpassat för barn och är lättillgängligt tack vare roliga och talande illustrationer.

Denna handledning är tänkt att vara ett komplement till boken, för att på ett fördjupat och strukturerat sätt arbeta med bokens innehåll. Handledningen är framtagen av Hanna Thermaenius, barnpsykolog och författare till boken tillsammans med Helena Berntsson speciallärare och ämneslärare i svenska och SO för åk 4–9.



### Den här handledningen vänder sig till

- lärare i årskurs 4–6
- fritidspedagoger
- elevhälsoteam
- andra viktiga vuxna som träffar barn i 9–12 års ålder inom olika verksamheter.

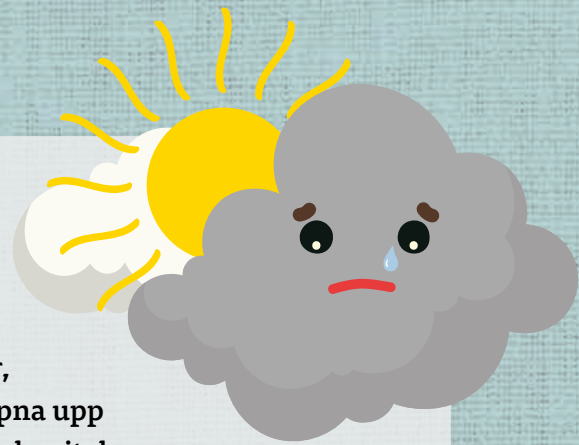
### Materialet kan användas i skolan på olika sätt:

- på mentorstid som en del av skolans värdegrundsarbete
- som ämnesövergripande tema
- som valda delar i exempelvis NO, SO, svenska, engelska, idrott och hälsa, bild och musik
- i skolans fritidsverksamhet.

Materialet kan även användas inom ramen för andra fritidsaktiviteter där barn samlas i grupp.







Handledningen innehåller samtalsfrågor, läsfrågor, aktivitetsblad, övningar och case som syftar till att öppna upp för samtal och reflektion. Handledningen följer bokens kapitel:

## ➡ 1. KÄNSLOTRASSLET

Kapitel ett handlar om att få koll på känslor och tankar. Här får barnen lära sig mer om vanliga känslor samt hur tankar och känslor hänger ihop.

## ➡ 2. BLANDADE VANOR

Kapitel två lyfter knep kring hur barnet kan få till sin bästa må bra-mix och skapa bra vanor i vardagen.

## ➡ 3. VÄLJ DINA PLATSER

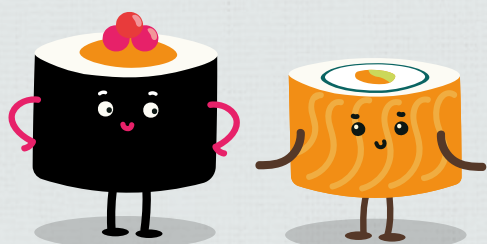
Kapitel tre har fokus på att hjälpa barnen hitta sin egen väg i att förstå vad som känns stimulerande och värdefullt att göra och hjälpa barnen att uttrycka sina åsikter.

## ➡ 4. STARKA KÄNSLOR

Kapitel fyra handlar om hur barnen kan hantera olika starka känslor som orosvågor och deppmoln.

## ➡ 5. HITTA HJÄLPEN

Kpitel fem lyfter hur barn kan hitta viktiga vuxna för att få stöd om de mår dåligt.





# OM ATT FRÄMJA PSYKISK HÄLSA HOS BARN OCH UNGA

I den senaste läroplanen, Lgr 22, lyfts många delar som 99-livsknep berör. Där beskrivs skolans roll för elevernas trygghet och självkänsla samt att skolan ska gestalta och förmedla de värden och rättigheter som uttrycks i FN:s barnkonvention. Varje kapitel kan på olika vis kopplas till Lgr 22. I slutet av varje kapitel finns förslag på hur det går att arbeta vidare med olika ämnen inom ramen för temat. Nedan finner ni exempel på de olika kapitlens kopplingar till det centrala innehållet för årskurs 4–6.

Barns psykiska hälsa en viktig samhällsfråga. Forskning visar att barn och unga som får kunskap om psykisk hälsa mår bättre. Du som vuxen har en viktig roll för barns psykiska hälsa. Alla mår bra ibland, dåligt ibland och oftast mitt emellan. Att vi vuxna finns där, lyssnar och ger det stöd vi kan är värdefullt för att barn ska må så bra som möjligt.

Ni som arbetar i skolan möter alla barn och har möjlighet att jobba både förebyggande och fånga upp de som har det tufft. Genom mer kunskap om vad som påverkar vårt välbefinnande, och vad vi kan göra om vi inte mår bra, kan även jobbiga stunder kännas mer hanterbara. Tack för att du som vuxen tar dig tid att prata om dessa frågor med barn!

Psykisk hälsa är ett paraplybegrepp som beskriver både psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa. Det handlar om hur vi mår och om vår förmåga att möta svårigheter i livet. Psykisk hälsa handlar också om att möta riskfaktorer med skyddande faktorer.

Riskfaktorer ökar risken för ohälsa och skyddsfaktorer ökar barns förutsättningar för god hälsa. Riskfaktorer kan vara många olika saker, allt ifrån våldsutsatthet till diskriminering eller bristande socialt stöd. Även barnets medfödda egenskaper spelar roll för hur barnet har det och samspelar med miljön.

För att främja barns psykiska hälsa kan vuxna öka tillgången till skyddande faktorer. Låt handens fem figurar vara till hjälp att minnas de fem viktigaste. Bokens kapitel är skapade utifrån dessa skyddsfaktorer.



PRATA OM KÄNSLOR

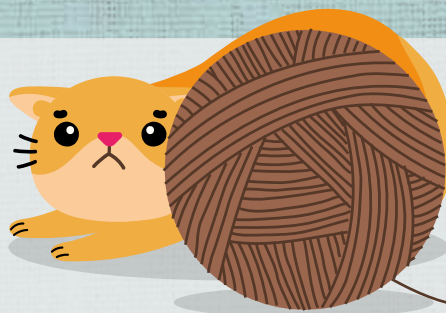
2

VAROR I VARDAGEN

3

DELAKTIGHET





## PRATA OM KÄNSLOR

### Känslotrasslet

Det kan vara svårt att prata om känslor, både för barn och vuxna, men det är viktigt att försöka. När vi vuxna pratar om känslor med barn, lär vi dem hur olika känslor fungerar och hur man kan prata om hur man mår. Vi visar att även svåra känslor går att förstå och är möjliga att hantera.

## VANOR I VARDAGEN

### Blandade vanor

Precis som vår fysiska hälsa, påverkas även vår psykiska hälsa av våra levnadsvanor. Vi kan hjälpa våra barn genom att stötta dem till goda rutiner och en varierad vardag. Många barn kan behöva knep för att lättare kunna somna eller för att kunna arbeta fokuserat.

## DELAKTIGHET

### Välj dina platser

Alla barn har rätt att vara delaktiga i sina egna liv på en nivå som är lämplig utifrån deras ålder och förmågor. Du som vuxen har en viktig uppgift i att hitta rätt nivå och tillgängliggöra inflytande så att barnet får möjlighet att växa.

## MÖTA STARKA KÄNSLOR

### Starka känslor

Att möta barnet när det uttrycker kraftfulla och svåra känslor är viktigt även om det kan kännas utmanande eller obehagligt. Vi kan hjälpa barnet genom att

5

hantera starka känslor tillsammans med dem. Ibland behöver vi hjälpa till genom att problemlösa, ibland lugna barnet och bekräfta dess upplevelse.

## TRYGGA VUXNA

### Hitta hjälpen

Trygga vuxna skapar skyddande förutsättningar genom att barnet lär sig att det går bra att ta hjälp av vuxna när barnen behöver. Vi vill aktivt öka barns tillgång till vuxna och att barn vet hur de kan be om hjälp och vilka de kan vända sig till.

Läs gärna mer i vägledningen *Blandade Känslor* om hur alla vuxna kan stärka barns psykiska hälsa genom att främja friskfaktorer.



4

MÖTA STARKA KÄNSLOR

TRYGGA VUXNA





## 99 LIVSKNEP OCH KOPPLING TILL LÄROPLANEN (LGR22)

### ⇒ KAPITEL 1. KÄNSLOTRASSLET

#### **Svenska och svenska som andraspråk:**

- Olika former av samtal. Eleverna får öva på att lyssna aktivt, ställa frågor, uttrycka tankar och känslor samt resonera och argumentera i olika samtalssituationer.
- Gemensam och enskild läsning. Strategier för att förstå och tolka ord, begrepp och texter från olika medier.
- Ord och begrepp för att på ett varierat sätt uttrycka känslor, kunskaper och åsikter.
- Ords och begrepps nyanser och värdeladdning.

### ⇒ KAPITEL 2. BLANDADE VANOR

#### **Biologi:**

- Hur den psykiska och fysiska hälsan påverkas av levnadsförhållanden, kost, sömn, hygien, motion och beroendeframkallande medel.







## ⇒ KAPITEL 3. VÄLJ DINA PLATSER

### Religion:

- Samtal och reflektion över vardagliga moraliska frågor utifrån elevernas egna argument och olika religiösa tolkningar. Sådana frågor kan till exempel handla om ansvar, utanförskap, kränkningar, jämställdhet och sexualitet.
- Samtal och reflektion över livsfrågor utifrån elevernas egna tankar och olika religiösa tolkningar. Sådana frågor kan till exempel handla om vad som är viktigt i livet och olika föreställningar om vad som händer efter döden.

### Samhällskunskap:

- Sociala roller och normer i olika sammanhang, till exempel inom familjen och i vänskapsrelationer.
- Könroller, jämställdhet och sexualitet.
- Vad demokrati är och hur demokratiska beslut fattas.

## ⇒ KAPITEL 4. STARKA KÄNSLOR

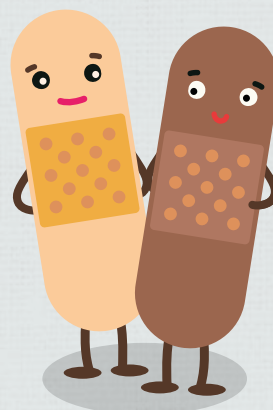
### Ej ämnesspecifikt:

- Övergripande arbete med trygghet och studiero. Att få ökad förståelse för hur starka känsloreaktioner ställer till det och hur barn kan hitta knep för att reglera ner känslorna.

## ⇒ KAPITEL 5. HITTA HJÄLPEN

### Samhällskunskap:

- Sociala skyddsnät för barn i olika livssituationer, i skolan och i samhället.





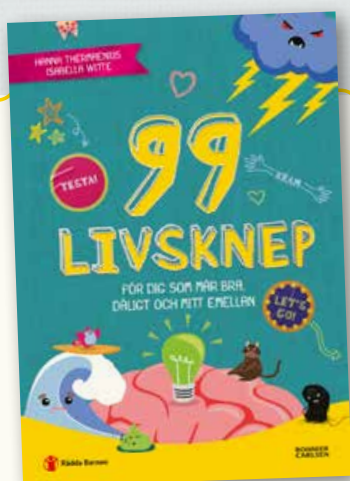
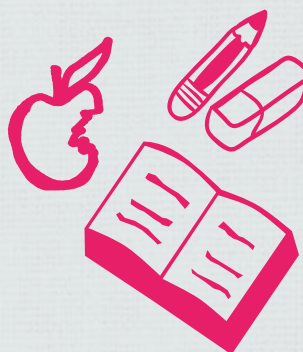
## FÖRBEREDELSE OCH TILLVÄGAGÅNGSÅTT

Varje tema i lärarhandledningen har samma upplägg:

- övergripande samtal utifrån kapitlets innehåll
- läsfrågor
- aktivitetsblad (finns längst bak att kopiera)
- kort övning för att skapa energi
- case med frågor
- förslag på fördjupningsaktiviteter och ämnesspecifika tips.

Du som vuxen vet hur det funkar bäst för eleverna att jobba. Det är möjligt att anpassa innehållet och välja de delar som passar bäst. Utifrån elevernas behov kan ni även välja när det är aktuellt att arbeta individuellt, samtala i par eller små grupper eller ha samtal i helklass.

Varje tema är tänkt att arbetas med under 1-2 arbetspass. Ett förslag är att ha en temadag eller temavecka med fokus på psykisk hälsa och då jobba ämnesövergripande. Det går även fint att arbeta med materialet på mentorstid, på fritids eller på ämnesspecifika lektioner.



Inför arbetspassen är det önskvärt att ha boken 99-livsknep till hands att kunna läsa högt eller enskilt i. Ni behöver även ha kopierat eller skrivit ut aktivitetsbladet för kapitlet. Eleverna behöver ha tillgång till färgpennor och blyertspennor samt papper och gärna post-it lappar.



"I klassrummet dyker frågor om psykisk hälsa upp nästan dagligen. Vi hanterar starka känslor och konflikter och pratar om goda vanor och rutiner, men ofta när något jobbigt redan har uppstått - som att vi släcker bränder. Genom att jobba med "99 livsknep" i klassrummet tror jag att vi på ett mer lättillgängligt sätt kan jobba mer förebyggande och ha gemensamma knep när saker uppstår. Det ger goda förutsättningar för att främja trygghet och studiero i skolan."

- LÄRARE, ÅK 4-9

Materialet innehåller ämnen som ofta är engagerande och angelägna för barn. Samtidigt kan det ibland kännas ovant och pirrigt att prata om detta. Eleverna får gärna dela sina egna erfarenheter och tankar, men inte sätta ord på sina kamraters upplevelser. Du som vuxen har ansvar för att både underlätta samtal och stoppa om det inte känns bra. Kom ihåg att informera eleverna om att det inte alltid finns ett rätt eller fel svar. Försök att ha en nyfiken icke-dömande hållning som gör att eleverna vågar utforska olika teman.

När ni arbetar med boken och materialet kan det hända att eleverna berättar om saker som inte känns bra för dem, saker som får dem att må dåligt. Det kan vara bra att du som vuxen har tänkt igenom vad du gör, för att känna dig förberedd. Vem vänder du dig till om en elev berättar något som du blir orolig för? När kan du behöva ta hjälp? Hur ser det ut på er skola?

### Jobba vidare med psykisk hälsa med Lilla RB

På Lilla RB, Rädda Barnens sida för barn, hittar du kompletterande övningar, quiz och tips om psykisk hälsa som ni kan göra tillsammans i klassrummet, i grupp eller enskilt på paddor eller datorer.

[Lilla.rb.se](http://Lilla.rb.se)





## KAPITEL 1.

# KÄNSLOTRASSLET



### MÅL:

- Eleverna har fått nyanserad kunskap om känslors funktion och övning i att prata om hur det kan kännas i olika situationer.
- Eleverna har fått reflektera kring hur tankar påverkar hur vi känner och mår genom att utforska negativa tankemönster och hur de kan tänka på ett mer hjälpsamt sätt.

Känslor visar oss vad vi gillar och inte gillar. Känslorna signalerar hur vi mår och vad vi behöver. Känslor skyddar oss och håller oss säkra. De hjälper oss att undvika faror, exempelvis när man är rädd eller orolig söker vi ofta skydd och trygghet. Genom ansiktsuttryck, röst och kroppsspråk visar vi vad vi känner för varandra. Att sätta ord på känslor kan hjälpa oss att både förstå oss själva mer och förstå andra.

Vad vi känner påverkas av vad vi tänker. Vi behöver komma ihåg att tankar är bara tankar och inte sanningar. Vi kan ha flera tankar samtidigt i samma situation. Ibland har vi tankar som gör oss deppiga och ibland tänker vi tankar som får oss peppiga. Det är bra att träna sig att få syn på sina tankar för att veta om det är en tanke som hjälper eller om det är en tanke som skapar stress och oro.







## 1. LÄTTA OCH JOBBIGA KÄNSLOR

### Gemensam samtalsövning

Be eleverna att komma på så många känslor de kan och skriv upp dem på post-it-lappar som sätts upp på tavlan. Låt sedan eleverna sortera vilka känslor som de tycker är lätta respektive jobbiga att ha.

Om eleverna har svårt att komma på känslor kan du som vuxen gärna hjälpa dem att ta fram fler. Det är bra att få med känslor som finns med i boken till exempel lugn, glad, förvånad, stressad, rädd, arg, äcklad, skamsen, ledsen och tom. Prata gärna om varför vi har känslor och vad olika känslor har för funktion.

## 2. LÄSFRÅGOR:

- Varför kan det vara bra att ha koll på sina känslor?
- Vad menas med att "känslor smittar"?
- Vilka knep kan hjälpa när någon är arg eller irriterad?
- Hur hänger vad vi tänker, känner och gör ihop?



## 3. MINA KÄNSLOR

### Aktivitetsblad

- Dela ut arbetsbladet *Mina känslor* och se till att eleverna har tillgång till färgpennor.
- Be eleverna välja en känsla i taget, välja en färg för den känslan, känna efter hur den känns i kroppen och sedan rita ut känslan var den brukar kännas i kroppen.
- Reflektera sedan i par och därefter i helgrupp om vad de tänker när de ser sina bilder. Var det svårt att känna? Känns olika känslor på samma ställen?

## 4. UPPTÄCK TANKEMONSTER OCH PEPPANDE TANKAR

### Övning

- Kika tillsammans på uppslaget med tankemonster (sidan 30-31), läs högt eller tyst.
- Öva tillsammans på hur ett tankemonster kan utmanas genom peppande och hjälpsamma mottankar. Hur skulle man säga till en vän som tänkte som tankemonstrena tänker? Låt eleverna komma med förslag på peppande kommentarer!





## 5. AMINA OCH JOBBIGA TANKAR

Amina är på väg till skolans matsal när hon ser två klasskompisar som tittar på henne och skrattar. En blixtsnabb tanke kommer upp i Aminas huvud "De skrattar åt mig för att de tycker jag har fula kläder". Hon vänder sig snabbt om och går därifrån. Hon känner sig både ledsen och arg.

Hon går ner till skolans toalett och låser in sig. På toan börjar hon tänka på presentationen hon ska hålla för klassen efter lunchen. Att hon kommer att misslyckas och att ingen kommer att lyssna på henne. Hon börjar känna sig rädd för att hålla presentationen och bestämmer sig för att gå hem från skolan för att skippa presentationen.

När hon kommer hem är hon själv hemma. Hon lägger sig på sängen. Då börjar hon tänka på att nu när hon missat redovisningen så kommer allt vara förstört. Kanske får hon inget betyg i svenska. Ingen idé att gå tillbaka till skolan. Kommer inte kunna få jobb i framtiden. Hon får en panikkänsla i kroppen.

**Låt eleverna tänka enskilt, prata i små grupper eller i helklass:**

- Vilka tankemonster hälsade på hos Amina?
- Vad får tankarna henne att känna och göra?
- Hur hade hon kunnat tänka på ett mer hjälpsamt sätt?
- Hur hade Amina känt och gjort då i stället?

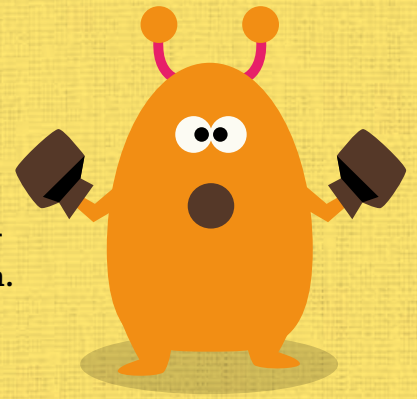






## STÖD FÖR DIG SOM VUXEN I DISKUSSIONEN:

När Amina ser sina kompisar skratta är det som att hon använde TANKELÄSAREN som får henne att tänka att de skrattar åt henne. Hon blir ledsen och det får henne att gå därifrån. En mer hjälpsam tanke hade varit: Undra vad de skrattar åt? Det kanske hade fått henne att gå förbi eller kanske till och med att gå fram och få höra det roliga. Kanske hade hon känt sig glad och skrattig.



När Amina tänker på presentationen dyker SPÅDAMEN upp. Amina tror att hon redan innan vet att hon kommer misslyckas. Hon känner rädsla och går hem. Det hade kanske varit lättare om hon peppat sig själv att gå till lektionen och bara genomfört presentationen även om det kändes skrämmande. När man har genomfört något som känns svårt eller jobbigt utvecklas man och lär sig att man klarar det till nästa gång. Hon skulle också ha kunnat berätta för sin lärare om rädslan. Kanske hade de kunnat tänka ut en lösning tillsammans.

Hemma kommer fler tankemonster, att hon gick hem kommer påverka hela hennes framtid. Vi anar att FÖRSTORAREN, KATASTROFEN eller kanske SVARTVITINGEN kommit fram. Det är inte så noga att skilja på tankemonster, snarare att uppmärksamma hur negativa tankar påverkar oss. Nu får tankarna Amina att få panik. Kanske hon kan hitta någon tanke för att lugna sig själv, eller försöka göra något hon gillar en stund för att minska på jobbiga känslan i stunden eller kanske till och med gå tillbaka till skolan och prata med läraren om varför hon gick hem så läraren kan hjälpa henne.

---

## JOBBA VIDARE:

- Låt eleverna spela känslspelet på sidan 34-35.
- **Musik:** Lyssna på låtar och reflektera över vad olika låtar får oss att känna. Skapa en låtlista med låtar som får dig att känna olika känslor så som glädje, pepp, lugn, mod och tröst.
- **Engelska:** Skapa en ordlista med känslor på engelska. Träna på att prata om känslor på engelska.



## KAPITEL 2.

# BLANDADE VANOR

### MÅL:

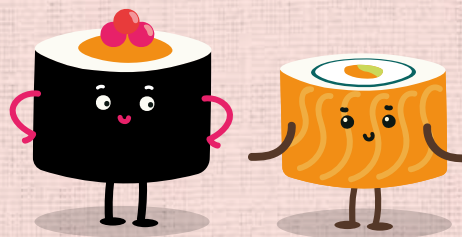
- Eleverna har fått förståelse för att vad de gör i vardagen kan påverka hur de mår. De har fått tillfälle att reflektera över sina egna vanor och dela knep.
- Eleverna har testat både korta rörelsepåuser och pauser för att vila hjärnan.

Hur vi mår påverkas mycket av vad vi gör. Att hitta goda **vanor i vardagen** och **variera** vad vi gör spelar stor roll.

Hjärnforskare lyfter fram olika bitar som behöver blandas varje dygn. Vissa känner ni nog till, att **sova** lagom mycket, **äta** regelbundet och **röra oss** varje dag. Men för att hjärnan ska fungera som bäst behöver vi även tid för att **ta det lugnt**, **umgås med andra** och få **jobba fokuserat** med svåra uppgifter. Vi behöver även se till att **hjärnan får vila** korta stunder, kika ut genom fönstret eller blunda och låta tankarna komma och gå.







## 1. BITAR ATT BLANDA

### Gemensam samtalsövning

Titta tillsammans igenom sidorna 40–57 om olika "bitar" i vardagen.

Dela upp eleverna i grupper om sju där alla får läsa varsitt avsnitt; Röra sig, Fokusera, Vila hjärnan, Äta, Sova, Chilla eller Umgås. Var och en antecknar det viktigaste och presenterar sedan sitt avsnitt för sin grupp.

## 2. LÄSFRÅGOR:

- Varför är det bra att röra på sig varje dag?
- Ge tips på vad någon kan göra som vill umgås mer!
- Vad finns det för fördelar och nackdelar med att ha mobilen vid sängen?
- När behöver vi kunna fokusera?

## 3. MINA VANOR

### Aktivitetsblad

Dela ut aktivitetsbladet *Mina vanor* och låt eleverna ha böckerna tillgängliga när de fyller i.



Reflektera först enskilt, sedan i par och därefter i helgrupp om mina vanor. Är det något som är lagom? Något de skulle vilja förändra?

## 4. BLI ETT PAUSPROFFS

### Övning

- Testa några korta övningar som ger en stunds tankevila, ökad energi och ökat fokus. Reflektera tillsammans: Hur känns det innan och efter?
- Övning där eleverna är fysiskt aktiva. Förslag: **Tre minuters snabbträning** (sidan 41) eller dans till snabb musik i tre minuter.
- Övning som ger hjärnan vila/medveten närvaro. Förslag **räkna tre saker** (sidan 92).





## 5. ALEX DAG

7:00 Alex är trött när klockan ringer, det blev sent i går och Alex snoozar så länge som möjligt. Får hoppa över frukosten och springa till skolan. Det är tråk- väder och Alex går inte ut på rasten trots att de måste, utan gömmer sig bakom en hylla.

11:30 Alex gillar inte lunchen. Äter en knäckemacka och tänker att det är tur att de slutar tidigt. Matteprov imorgon och Alex känner sig stressad.

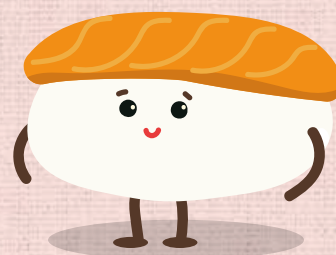
14:30 Regnet piskar i ansiktet på vägen hem. Alex är hungrig och köper en stor påse godis i affären. Påsen är nästan helt slut när Alex kommer hem blöt och trött och lägger sig på sängen.

18:00 Med ett ryck vaknar Alex när pappa kommer in. Har du sovit hela eftermiddagen? Dags för middag! Oj, säger Alex, hoppar middagen, är inte hungrig och måste verkligen plugga matte. Orkar bara inte komma igång. Scrollar lite på mobilen, ser att favoritspelet är uppdaterat. Kul bana ändå, det går bättre och bättre.

21:00 När pappa kommer in och säger att det är läggdags går Alex motvilligt till sängen. Känner sig klarvaken? Tankarna går runt i huvudet, hur ska det gå med matten? Varför ska det alltid vara omöjligt att somna? Bäst att hämta mobilen och fortsätta spela eller scrolla en stund.

**Låt eleverna tänka enskilt, prata i små grupper eller i helklass:**

- Hur ser Alex bitar ut den här dagen?
- Är det något Alex skulle behöva ändra?
- Vilka råd och knep vill ni ge Alex?





## STÖD FÖR DIG SOM VUXEN I DISKUSSIONEN:

Viktigast är kanske att lyfta att vissa dagar kan bli lite upp och ner och att det är okej.

Alex sömn kan lyftas. Kan eleverna komma på knep kring hur det blir lättare att gå upp på morgonen. Läs tipsen på sidan 49; Väck dig själv med ljud och ljus, Sträck dig i sängen, Planera din uppgång som en brandman. Fundera över hur dagen påverkade Alex möjlighet att somna (brist på rörelse och att vara ute, sova på dagen, ha mobilen i sängen). Har eleverna några egna sömnknep som underlättar (eller kika på sidorna 47–48).

Prata om vad Alex äter. Att hitta balans mellan det som ger snabba kickar och sådant som håller oss mätta längre (sidorna 42–43). Hur kan eleverna göra för att hinna med frukost och äta något när skolmaten inte känns god?

Det blir svårt för Alex att fokusera på matteläxan. Här kan ni prata tillsammans om att vi alla behöver olika saker för att fokusera, men att det finns vissa knep sidorna 56–57. Det viktigaste kanske ändå är att lyfta vikten av blandning, det är svårt att bara sitta och försöka plugga en hel eftermiddag, det är lätt att då fastna på dator och mobil med scrollande eller spelande. Kanske kan ni kika tillsammans på hur Alex kan bli ett pausproffs (sidan 58).

---

## JOBBA VIDARE:

- Låt eleverna tillsammans eller enskilt göra testet "VEM ÄR DU MEST LIK" på sidorna 60–63.
- **Idrott och hälsa:** Skapa en lista över mini-pass med fysiska övningar att göra vid behov. Testa tillsammans, i vilka situationer går de att göra?
- **Biologi:** Fördjupa er i uppslagen kring sömn och hur sömn funkar på sidorna 46–51.





## KAPITEL 3.

# VÄLJ DINA PLATSER

### MÅL:

- Eleverna har fått reflektera kring sin identitet, vad som är unikt hos dem och vad de delar med andra. Vilka platser de trivs på och vad som känns meningsfullt att göra.
- Eleverna har fått grundläggande redskap för att vara delaktiga i beslut, göra sin röst hörd och påverka.

Alla barn har rätt att vara delaktiga i sina egna liv, att få säga sin åsikt och göra sin röst hörd i saker som angår dem. Psykisk hälsa främjas av en meningsfull fritid där man känner samhörighet och av att få göra något man trivs med. Barn kan behöva hjälp att fundera ut och hitta något som passar just för dem.







## 1. VÄGAR OCH PLATSER I LIVET

### Gemensam samtalsövning

Titta tillsammans på sidorna 66–73 i boken. Stanna upp och fundera över de olika bilderna och frågorna som ställs. Fundera över hobbyer och vad eleverna ser som sin grej. Hjälpt eleverna att reflektera över existentiella frågor kring meningen med livet och vår plats på jorden. Låt dem gärna anteckna sina tankar på post-it-lappar och sätt upp på tavlan.

## 2. LÄSFRÅGOR:

- Varför kan det vara skönt att hitta "likisar"?
- Vad menas med gruppsyck?
- Beskriv en fråga du vill påverka. Hur skulle du kunna göra det?
- Vad brukar du göra som gör dig glad?

## 3. OM MIG

### Aktivitetsblad

- Dela ut aktivitetsbladet *Om mig*
- Låt eleverna slå upp sidorna 84–85 som inspiration medan de fyller i.



Reflektera enskilt, i par eller i helgrupp. Var det svårt att komma på saker? Kommer de på något nytt när de pratar med varandra?

## 4. SKAPA KREATIVA KLUDDJUR

### Övning

Detta är en kort övning på några minuter för att få testa på hur skapandet kan vara en energifylld paus (se sidan 77).

- Se till att alla barn har papper och en penna framför sig.
- Ge instruktion om att de ska blunda och rita olika krumelurer med pennan ett par sekunder på pappret.
- Öppna ögonen, titta på kluddet och rita till ögon, ben eller annat så kluddet blir ett fantasidjur, det ska inte bli perfekt.
- Ge kluddjuret ett namn.







## 5. MOLLY OCH KOMPISGÅNGET

Molly är så glad för de nya kompisarna hon har fått i skolan. Idag på lunchen bestämde de att de skulle åka in till stan efter skolan. Molly brukar inte åka in till stan. Hon känner sig glad och lite pirrig. Kanske kommer de kunna gå förbi musikaffären hon varit på med sin bror. Hon älskar den.

När Molly kommer hem passar hon på att byta om och sätter på sig sin brorsas stora svarta tröja med deras favoritband på magen. Hon hinner också med att spraya lite grön färg i sitt ljusa hår. Coolt tänker hon när hon ser sig i spegeln.

Molly springer mot busshållplatsen där kompisarna ska samlas. Hon ser sina vänner. De ser inte alls ut som de brukar i skolan. De har typ finkläder på sig, kjolar och toppar och har också fixat håret. Men inte med grön färg utan mer med lockar. Molly känner hur de tittar på henne när hon kommer. Tittar på henne och sen på varandra och fnissar lite.

Molly önskar att hon inte hade tagit bandtröjan, bara behållit sin vanliga tröja på. Eller mest önskar hon nog att kompisarna också skulle ha bandtröjor, haft samma intresse för musik och velat gå till musikaffären i stan och testa gitarrer. Vill hon ens följa med in till stan nu? Kommer hon bara känna sig fel och utanför?

**Låt eleverna tänka enskilt, prata i små grupper eller i helklass:**

- Är det viktigt att vara lika och se lika ut för att vara vänner?
- Vad kan du göra om någon i gruppen känner sig annorlunda?
- Vad ska Molly göra?



## STÖD FÖR DIG SOM VUXEN I DISKUSSIONEN:

Kika gärna på sidan 70–71.

Hjälp eleverna till en nyanserad bild kring att vi alla söker efter att både vara lika andra, känna att vi tillhör en grupp och att få känna oss unika och speciella. Ibland kan det kännas extra viktigt att smälta in och andra stunder känns det rätt att vara olik.

Prata om grupptrösk. Att det inte är okej att några som är lika trycker ned den som är olik. Det kan vara svårt att stå upp för sig själv i en grupp. Därför är det viktigt att vi alla har koll på om någon blir nedtryckt eller utfryst. Vi kan alla bidra med ett mer tillåtande klimat.

Vad gäller Molly är det fint att i diskussionen komma fram till att hon kanske vågar stå upp för sig och sin önskan att gå till musikaffären, men också vikten av att hon lyssnar in vilka saker de andra vill göra i stan. Kanske de kan kompromissa på något vis?

---

## JOBBA VIDARE:

- **Religion:** Fördjupa er i teman som identitet, existentiell hälsa och tro.
- **Samhällskunskap:** Påverkan, demokrati och barnkonventionen.  
Utgå från uppslag 72–73.
- **Bild:** Skapa kollage som visar på vem eleven vill vara genom förebilder och drömmar.





## KAPITEL 4.

# STARKA KÄNSLOR

### MÅL:

- Eleverna har fått insikt i hur olika starka känslor kan kännas och vad som kan dra i gång kroppens stressystem.
- Eleverna har fått specifik kunskap om känsloreglering; hur de kan lugna sinastarka känslor när det behövs.

Ibland blir våra känslor väldigt starka. Det kan kännas obehagligt och jobbigt eller få oss att agera på ett sätt som inte känns bra efteråt. När vi känner stark oro, rädsla eller stress går kroppens larmsystem i gång, i boken kallad "den röda lampan". Kroppen reagerar med att hjärtat slår hårdare och andningen blir snabbare för att kunna fly, slåss mot faran eller vara helt stilla (flight, fight, freeze). Ibland när vi är väldigt ledsna eller oroliga blir vi helt passiva och vill inte göra något. Det kan vara skönt att både ha koll på hur starka känslor kan kännas och vad vi kan göra för att minska på känslans styrka.







## 1. RÖDA LAMPAN TÄNDS

### Gemensam samtalsövning

- Läs tillsammans om kroppens stresssystem på sidorna 88–90.
- Låt eleverna skriva saker som kan skapa stark stress/ilska/oro. Använd gärna post-it-lappar.

## 2. LÄSFRÅGOR:

- Vad händer i kroppen när vi får starka känslor?
- Vad menas med att utmana oron?
- Vad menas med att vara stressdetektiv?
- Skriv något knep för att bli lugn när någon är arg eller stressad.
- Varför kan det vara bra att öva på knep för att bli lugn?



## 3. MIN RÖDA LAMPA

### Aktivitetsblad

Dela ut aktivitetsbladet *Min röda lampa*. Här ska eleverna fylla i vad som kan få deras stresssystem att dra igång och något de kan göra för att bli lugnade. Dela även ut det extra aktivitetsbladet *Lugna kroppen och lugna tankar*.

Låt eleverna tänka enskilt, prata i små grupper eller i helklass om vad som stressar och knep som lugnar.

## 4. ATT LUGNA STARKA KÄNSLOR

### Övning

Testa tillsammans två knep som skulle kunna få den röda lampan att lysa lite mindre.

- Spänna och slappna av genom: *Spagettiavslappning*
- Andas lugnt: *Varm chokladandning*

Båda övningarna finns på sidorna 92–93.





## 5. JOSEF OCH TJAFSET

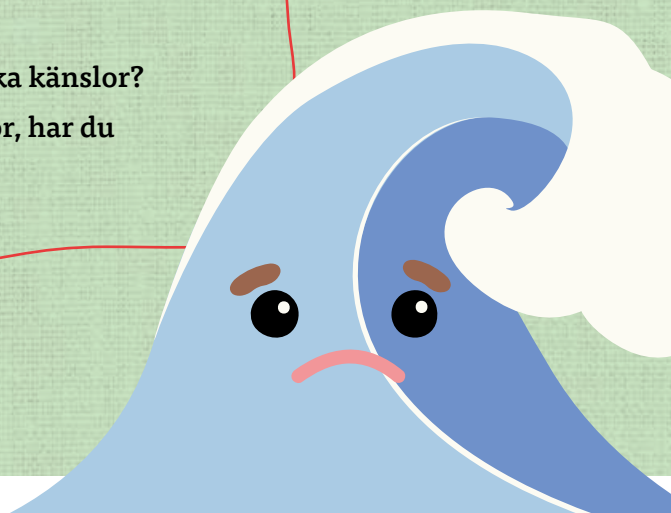
Josef vaknar och har en jobbig känsla. Kroppen känns tung, nästan orörlig och det trycker över bröstet. Han tänker på gårdagen, när han och hans kompisar började tjafsa, först i skolan och sen vidare på snap. Josef skrev ganska taskiga saker igår kväll och idag känns det dåligt och dumt. Han måste gå upp, matteprov första lektionen och kommer man sent får man inte komma in. Josef sätter på musik, högt i sina lurar. Det får honom att orka fixa sig och komma iväg.

Josef brukar cykla till skolan, det går fortast men typiskt nog är det just idag punka på bakhjulet. Stressen och paniken stiger. Josef springer till bussen som just kommer, hoppar på. Han borde hinna med lite tur. Men plötsligt stannar bussen, vägarbete. Stressen stiger igen. Utanför ser han en vägarbetare som håller i en stoppskylt. Tänker på det läraren pratade om i skolan igår. Den röda och gröna lampan, att när man blir väldigt stressad lyser den röda lampan och då behövs något som lugnar lite. Han tar ett par djupa andetag, det hjälper faktiskt.

Josef hinner precis in till matteprovet. Det går ganska bra. Men efter är det idrott. Det är jobbigt att möta kompisarna i omklädningsrummet. De är sura och pratar inte med Josef. Josef känner sig ledsen och arg på samma gång. Kroppen blir hård och spänd. Han vill slå, knuffa allihopa eller ta sönder något. Istället drar han snabbt in i gymnasalen. Där står gympläraren Olle och förbereder för lektion. Olle ser hur spänd och arg Josef ser ut. Kastar en fotboll till honom och Josef börja skjuta hårt mot väggen. De andra kommer in. Josef fortsätter skjutandet. Olle kommer fram för att hämta honom, lägger handen på hans axel och frågar hur han mår idag. Josef fattar mod till sig. "Inte bra, det har hänt massa saker i klassen, vi behöver nog lite hjälp."

**Låt eleverna tänka enskilt, prata i små grupper eller i helklass:**

- Vilka starka känslor känner Josef?
- Vad gjorde Josef för att för att lugna sina starka känslor?
- Vad brukar hjälpa dig när du får starka känslor, har du några knep?





## STÖD FÖR DIG SOM VUXEN I DISKUSSIONEN:

Josef känner nog starka känslor av oro och skam när han vaknar. När cykeln har punka och bussen stannar vid vägarbete stiger känslan av stress. Kanske får han extra mycket stress och panikkänsla både för tjaftet från igår och för att han är pirrig inför provet. När han ser klasskompisarna i omklädningsrummet blir Josef både ledsen och arg på samma gång. Det är vanlig att vi blir arga när vi kanske egentligen känner oss ledsna.

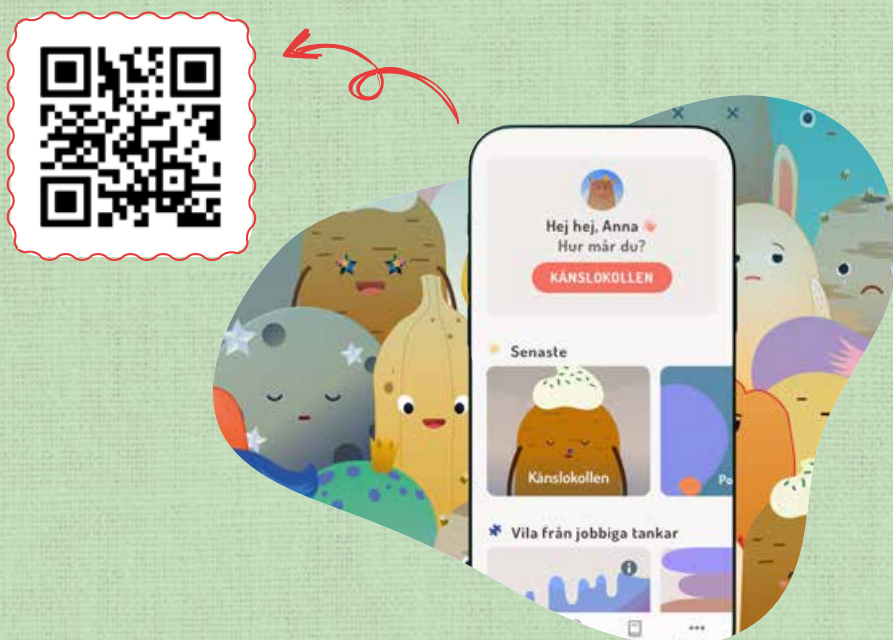
Josef har lite olika strategier för att minska på de starka känslornas styrka och få den röda lampan att lysa lite mindre starkt. På morgonen lyssnar han på musik. På bussen testar han att ta djupa andetag. I gymnasalen så sparkar han boll och använder kroppen och slutligen tar han hjälp av en vuxen, Olle.

Gällande knep är det bra att fånga de som står i boken, men gärna även undersöka egna knep som eleverna har. Det är hjälpsamt att ha knep som man kan göra överallt och som andra inte lägger märke till. Ta gärna flickan som gör MAKARONITÅR på sidan 113 som exempel.

---

## JOBBA VIDARE:

- **Biologi:** Lär er mer om det centrala nervsystemet och hjärnan och vad som händer när vi upplever fara och hög stress.
- **Svenska och musik:** Skriv en låt, sång eller rap där en stark känsla beskrivs. Det kan vara ledsenhet eller sorg, oro och rädsla eller ilska över något.
- Om ni har tillgång till läsplattor eller mobiler i klassrummet kan ni låta eleverna ladda ner Rädda Barnens app *Safe Place*. Här finns många enkla övningar för att lugna ner jobbiga känslor eller en stressad kropp.





## KAPITEL 5.

# HITTA HJÄLPEN

### MÅL:

- *Eleverna har fått ökad kunskap om vilka vuxna och vilka instanser de kan ta kontakt med om de inte mår bra.*
- *Eleverna har fått övning i hur de kan be om hjälp om de eller en vän mår dåligt.*

Den psykiska hälsan stärks av att barn vet personer och ställen dit de kan höra av sig om de inte mår bra. Genomgående i boken skriver vi att barnen ska ta hjälp av vuxna. Samtidigt vet vi att detta inte alltid är så lätt. Det kan vara svårt både att veta vem man kan prata med och hur. Barn kan också vara osäkra på vad vuxna gör när man har berättat något.

## 1. ATT BE OM HJÄLP

### **Gemensam samtalsövning**

- Introducera samtalet med att säga att ibland när man mår dåligt eller om det hänt något jobbigt kan man behöva hjälp och stöd.
- Be eleverna säga eller skriva på post-it-lappar eller tavlan så många personer, ställen eller organisationer som de kommer på som kan ge hjälp och stöd till barn.
- Titta på det som skrivits upp. Känner eleverna till hur de skulle få tag på dessa personer?

## 2. LÄSFRÅGOR:

- Ge exempel på vad en bra och vad en dålig hemlighet skulle kunna vara.
- Vad kan du göra om en kompis inte mår bra?
- Välj ett av dessa ord och förklara vad de betyder: akut, tystnadsplikt, vårdnadshavare, anmälningsplikt.
- Vad kan elevhälsan hjälpa elever med?





### 3. MIN HJÄLPPLAN

#### Aktivitetsblad

- Dela ut aktivitetsbladet **Min hjälplan**.



Reflektera först enskilt och sedan i par och därefter i helgrupp kring hur man skulle kunna säga eller skriva (ta stöd från sidorna 128–129). Hjälp barnen så att alla barn har fyllt i minst en vuxen de kan prata med om de behöver.

### 4. SÄG HEJ TILL ELEVVÄLSAN / KOLLA IN LILLA RB

#### Övning, välj en

- Bjud in någon från elevhälsan som berättar om när och med vilka frågor eleverna kan komma till dem.
- Låt eleverna få i uppgift att gå till rummen där elevhälsan sitter. Är någon tillgänglig kan de säga hej, om inte kan de skriva en post-it-lapp men en hälsning och sätta på dörren.
- Är det inte aktuellt med elevhälsan kan eleverna på dator, mobil eller läsplatta utforska Rädda Barnens sida för barn: [lilla.raddabarnen.se](http://lilla.raddabarnen.se)







## 5. KIM OCH HEMLIGHETEN

Kim har ont i magen, har ingen lust att gå till skolan, allt känns jobbigt. Igår chattade Kim med sin klasskompis Lee. De brukar chatta innan det går och lägger sig. Skicka några roliga bilder och stämna av när de börjar nästa dag och sådant. Men igår var chatten annorlunda.

Lee skrev massa saker som Kim inte visste om. Lee skrev om bråk hemma och oro för sina syskon. Lee verkade inte alls må bra och skickade ledsna bilder. Kim försökte först skicka glada svar. Men då skrev Lee och berättade mer om ledsenheten och hur jobbigt allt var.

Efter ett tag skrev Kim att Lee nog behövde prata med någon som kan hjälpa. Då kom det inget svar. Kim skickade flera bilder och frågetecken men fick inget svar.

Nu på morgonen kom ett meddelande från Lee. Där stod med stora bokstäver. **GLÖM ALLT JAG SKREV IGÅR. SÄG INGET TILL NÅGON!** Kim svarade bara OKEJ. Men nu känns det så jobbigt.

**Låt eleverna tänka enskilt, prata i små grupper eller i helklass:**

- Läs gärna *Bra och dåliga hemligheter* och *När någon du känner inte mår bra* sidorna 120–123.
- Vad ska Kim göra?
- Vem skulle Kim kunna prata med?
- Kan det vara okej att berätta något fast en vän sagt att man inte får?







## STÖD FÖR DIG SOM VUXEN I DISKUSSIONEN:

Detta är exempel på en dålig hemlighet, något Kim kan få ont i magen av och känner är jobbigt att bära, då ska man försöka berätta för någon vuxen som kan hjälpa. Kanske går det att få med Lee och berätta tillsammans. Om inte behöver Kim gå till någon vuxen.

Kanske känns det lättast för Kim att prata med någon vuxen hemma, eller deras lärare. Någon på elevhälsan går också att prata med. Eftersom Lee inte ville att Kim skulle berätta är det bra om Kim inte berättar för andra kompisar.

Det kan vara okej att berätta något fast någon sagt att man inte får. Det är vanligt att vuxna eller ungdomar som hotar eller skadar barn säger att det kommer bli värre om de berättar. Att det är dåligt att skvallra, tjalla eller snitcha. Men saker man mår dåligt över ska man försöka dela med någon vuxen. Detta gäller även om du får höra att en vän inte mår bra.

---

## JOBBA VIDARE:

- **Samhällskunskap:** Hur olika vuxna kan stötta. Ta utgångspunkt i boken sidorna 126–137 och lär er mer om samhällets stödsystem så som Socialtjänst, Polis, Vårdcentral, BUP och frivilligorganisationer som Rädda Barnen och BRIS. Utforska Koll på Soc. Socialtjänstens sida för barn ([kollpasoc.se](http://kollpasoc.se))
- **Svenska:** Skriv ett brev till ditt framtida jag. Titta på breven som Sigrid och Wilmer har skrivit till sina mellanstadie-jag, gör tvärt om och låt eleverna skriva brev till sig själva i framtiden som de får öppna om fem till tio år.



# MINA KÄNSLOR

Ringa in olika känslor du känner igen, eller skriv egna känslor. Använd färgpennor och markera var i kroppen och i ansiktet känslan känns eller syns.

RÄDD

ARG

PIRRIG

LEDSEN

LUGN

GLAD

SKÄMMIG

Beskriv hur en av känslorna känns och vad den känslan brukar få dig att göra:

.....

.....

.....



# MINA VANOR

TESTA!

Tänk på senaste veckan. Vad gjorde du mycket av? Vad gjorde du lite av?

	MYCKET	MYCKET	MYCKET	MYCKET
	LAGOM	LAGOM	LAGOM	LAGOM
	LITE	LITE	LITE	LITE
	<b>RÖRA PÅ MIG</b>	<b>UMGÅS</b>	<b>VILA HJÄRNAN</b>	<b>CHILLA</b>
	MYCKET	MYCKET	MYCKET	
	LAGOM	LAGOM	LAGOM	
	LITE	LITE	LITE	
	<b>SOVA</b>	<b>ÄTA</b>	<b>FOKUSERA</b>	

Sticker någon rad ut ur mängden?

Något som är lagom? Något du vill ändra?

Är det något som det blir väldigt mycket av? Något som nästan aldrig blir av?





# OM MIG



Favoritdjur: \_\_\_\_\_

Jag gillar att: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Det här skulle jag vilja göra: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

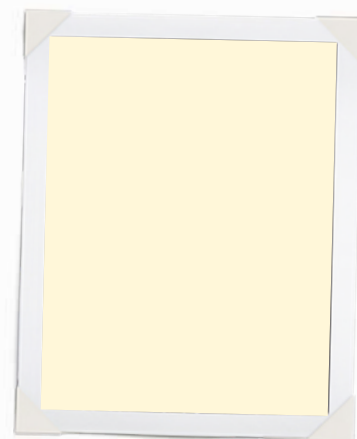
Det här vill jag jobba med i framtiden: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Rita något som du tycker om:

Large empty rectangular box for drawing.

Sätt in en bild på dig här eller rita!

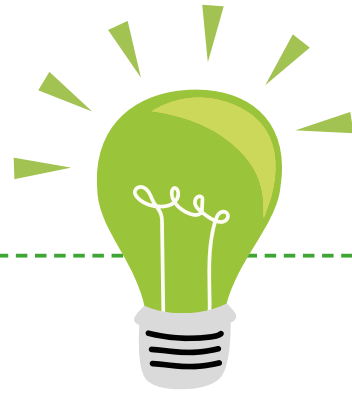




# MIN RÖDA LAMPA



Vad får min röda lampa att lysa?  
Skriv saker som stressar dig:



Detta gör mig lite lugnare.  
Skriv något du kan göra om  
du är väldigt stressad:



# LUGNA KROPPEN OCH LUGNA TANKAR

Testa olika lugn och ro-övningar för att se vilka som passar dig. Betygsätt med stjärnor!

3

Lägg en hand på magen, ta ett djupt andetag så du känner att handen på magen rör sig. Räkna till tre, andas ut.



Knyt dina händer hårt, dra upp axlarna mot öronen håll kvar en stund. Slappna sen av och vila en kort stund. Knyt händerna och dra upp axlarna igen, slappna av.



Räkna tre runda saker du kan se. Räkna tre ljud du hör. Räkna tre olika saker du känner i kroppen.



Låtsas att du luktar på en kopp varm choklad. Dra in chokladdoften genom näsan. Andas ut genom munnen och låtsas att du blåser på den varma chokladen. Blås gärna långsamt om du kan.



Spola händerna med vatten, badda ansiktet och drick lite.



Hitta något som är lent eller satsifyng att känna på. Känn på den saken en stund.



Vad det något som gjorde dig lugn? Har du något eget knep?

---

---



# MIN HJÄLPPLAN

Vilka lärare och fritidspersonal kan jag prata med?

Många gånger känns det bra att prata med en vuxen hemma. När det inte gör det kan den här listan vara till hjälp.

En tränare eller kompis förälder som jag kan prata med heter:

Min skolsköterska heter:

Polisen går att nå såhär:

Min skolkurator heter:

Andra bra ställen jag vill komma ihåg är:

HÄR KAN DU OCKSÅ FÅ  
STÖD OCH TIPS:

BRIS (bris.se 116 11)

Socialtjänsten (kollpasoc.se)

LILLA RB (lilla.raddabarnen.se)

Skanna koden för att komma direkt  
till Rädda Barnens sida för barn!



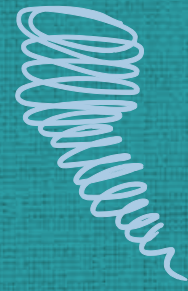












I boken "99 livsknep för dig som mår bra, dåligt och mitternellan" skriver barnpsykolog och författare Hanna Thermaenius från Rädda Barnen om vad som får oss att må så bra som möjligt och hur vi kan göra när de inte mår bra. Boken är fylld av knep, utmaningar och fakta. Budskapet är anpassat för barn i mellanstadieålder och lättillgängligt tack vare talade illustrationer av Isabella Witte.



Den här handeringen vänder sig till dig som vill arbeta med boken "99 livsknep" i skolan: lärare, elevhälsa, fritidspedagoger och alla andra som engagerar er i elevernas psykiska hälsa.

Här finns

- förlag på samtalsteman
- läsfrågor
- kopieringsunderlag till aktivitetsblad
- energiskapande övningar
- case med frågor
- ämnesspecifika fördjupningstips.

