



VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE 2018

PEDAGOGISK OPPLEGG

BARNESKOLE



Årets tema: «Vær raus»

Målgruppe: Barneskole

Mål:

- Å bli klar over at raushet er viktig både for egen og andres psykiske helse
- Å tenke over hva det vil si å være raus
- Å tenke over hva vi kan gjøre for å være mere rause mot andre
- Å tenke over hva vi kan gjøre for å være mer rause mot oss selv

Omfang: 60-90 minutter (Tidsangivelsene i parentes er veiledende og utgjør 75 minutter totalt, men bruk gjerne 90 minutter. Dersom dere har 60 minutter kan dere kutte øvelse 4 eller 6)

Materiellet er utarbeidet **Voksne for Barn** er en ideell medlemsorganisasjon som i over 50 år har jobbet for god psykisk helse og trygge oppvekstvilkår for alle barn. Voksne for Barn har utviklet og drifter to av Norges største skoleprogrammer for livsmestring og psykisk helse, Zippys venner og Drømmeskolen.



Hva betyr det å være raus? (5-10 min)

Du kan innlede slik:

«Raus» er et litt gammeldags ord – er det noen som har hørt det før? Hva betyr det?

Å være raus handler om å strekke seg litt ekstra for andre mennesker. Ord som har med å være raus å gjøre er snill, varm, gavmild, omtenkstom, tålmodig, hjelpsom, inkluderende. Det handler om å gjøre noe for andre uten å forvente å få noe tilbake.

Det handler også om å tåle at andre gjør feil, og at vi selv gjør feil. At vi kan si til oss selv og andre: «Det går bra, det er ikke så farlig». Det handler om å tåle at folk er annerledes, tenke at det er fint at vi er forskjellige og behandle alle på en vennlig måte.

Spør elevene om de kan komme med eksempler på:

Hvordan snakker en raus person?

Hvordan tenker en raus person?

Hva gjør en raus person?

Hva sier/gjør en raus person (20 min)

Klipp opp kortene i vedlegget. La elevene trekke et kort, lese hva som står der og svare på hva en raus person ville si eller gjøre i den situasjonen. (For de yngste elevene kan lærer lese opp situasjonen.) Si at det er mange mulige løsninger, og at de bare skal komme med ett eksempel. Deretter kan du spørre om det er andre i klassen som har forslag til andre ting man kan si eller gjøre i den situasjonen.

Oppsummering/refleksjon:

- Hvorfor er det viktig å være raus?
- Klarer vi alltid å være raus?
- Når kan det være vanskelig å være raus?

Snakk om at det noen ganger er vanskeligere å være raus enn andre ganger, og at vi også må tåle at folk ikke alltid klarer å være raus. Å tåle det handler også om å være raus. Å tillate at både vi selv og andre gjør feil, er å være raus. Noen ganger klarer vi heller ikke være raus fordi vi ikke vet helt hva vi skal gjøre, eller vi tør ikke å gjøre det vi vet er riktig. Det kan for eksempel være skummelt å snakke med noen man ikke kjenner så godt. Men det kan være lurt å øve seg på å være litt modig, og tenke



på hvordan man selv ville ha blitt behandlet i den situasjonen. Det som er bra, er at vi får det bedre når vi hjelper andre. Å være raus gjør både at andre og vi selv får det bedre.

Å roe seg ned (5 min)

Du kan innlede slik: *En grunn til at vi ikke alltid klarer å være raus, er at følelsene kommer i veien. Vi føler altfor mye! Da sier vi kanskje ting vi ikke mener, eller gjør noe vi egentlig ikke vil. Da kan det hjelpe å roe seg ned. Ett råd for å roe seg ned er å stoppe opp og puste. Da klarer vi bedre å tenke oss om etterpå.*

Nå skal vi gjøre en pusteøvelse, så skal vi se om dere føler dere roligere etterpå!

Sitt rolig – lukk øynene – trekk pusten dypt – hold pusten et par sekunder – pust ut (gjenta 3 ganger)

Lukk øynene - Tenk på noe hyggelig (20 sek) – åpne øynene

Hvordan føler de seg, hva tenkte de på?

Å gi ros til andre (15 min)

Du kan innlede slik: *Ofte er det små ting som skal til for at andre skal bli glade – det kan være så enkelt som å smile til noen eller si noe hyggelig. Nå skal vi gjøre en øvelse der vi øver oss på å si hyggelige ting til andre. Det kan kanskje være litt flaut, men da får vi også samtidig øvd oss på å være litt modige, og det trenger vi for å være raus!*

Øvelse: kongetronen

Del elevene inn i grupper. Klipp ut en krone og sett en stol foran hver gruppe der du plasserer kronen. Dette er kongetronen.

Si at elevene skal skrive ned (de yngste: tenke på) noe hyggelig de har lyst til å si til hver av de andre på gruppen. Det kan være hva som helst, men det må være hyggelig og noe de tror den personen kommer til å bli glad for å høre. Kom med et par eksempler: Du er snill. Du låner alltid bort ting til andre når de har glemt ting. Du er morsom å være sammen med. Du er flink til å lytte til andre.

Deretter skal hver av dem etter tur få sette seg på tronen, ta på kronen, og høre på det hyggelige de andre har å si om dem.

Etter øvelsen:

- Hvordan følte det å høre hyggelige ting om seg selv?
- Hvordan kan vi bli flinkere til å si hyggelige ting til andre?



Å være venn med seg selv (10 min)

- a) Du kan si: *Å være raus med seg selv handler om at man skal behandle seg selv som man behandler en god venn. Det er for eksempel hyggeligere å si til en venn hva han er god til enn hva han er dårlig til, er dere enige? På samme måte er det lurt å tenke mer på hva vi selv er gode til enn hva vi er dårlige til.*
- Øvelse: Alle tenker på en ting de er god til. Når læreren sier «nå!» strekker alle armene i været og sier hva de er god til på likt (læreren kan demonstrere først).
- b) Du kan si: *Noen ganger tenker vi dårlige tanker om oss selv. Det gjør alle mennesker. Da får vi en dårlig følelse i kroppen, og kan bli triste, irriterte, slitne eller sinte. Det kan for eksempel være hvis vi har gjort noe feil, eller ikke får til det vi prøver på å gjøre. Hva ville du sagt til en god venn for å trøste i en slik situasjon?*
- Kom med et par eksempler («Det går bra» «Det er lov å gjøre feil») og la elevene komme med flere eksempler på hva man kan si til seg selv
 - Øvelse: *Nå skal vi trøste oss selv:* alle klapper seg selv på skulderen på likt og sier «det går bra, det er lov å gjøre feil».
- c) *Noen ganger hjelper det ikke bare å trøste. Kanskje trenger man å snakke med en voksen, eller kanskje trenger man å gjøre noe hyggelig slik at man blir glad igjen?*

Spør elevene: Hva slags hyggelige ting kan man gjøre? Hvem kan man snakke med?

Hva kan vi gjøre for de andre i klassen? (15 min)

Si at dere til slutt i dag skal lage en plakat som kan henge på veggen og minne dere på hva dere kan gjøre for hverandre i klassen for å hjelpe hverandre.

Gi hver elev en bit kartong til å skrive på, som senere skal limes på den felles plakaten. Den kan være formet som en sirkel, hjerte, oval, trekant (elevene må gjerne forme den selv).

Tenk først: hva gjør andre i klassen som hjelper meg? Hva gjør andre som jeg blir glad for?

Gi eksempler: når noen smiler til meg, blir jeg glad. Når jeg har glemt en blyant, blir jeg glad når noen låner bort en til meg. Når noen sier noe hyggelig til meg, får jeg en god følelse. Når noen inviterer meg hjem til seg, blir jeg glad for at de har lyst til å være sammen med meg



La hver elev skrive en ting de kan gjøre for andre i klassen på kartongbiten, og deretter lime det på plakaten. Tips: de yngste kan i stedet lage en tegning som de henger opp på veggen (en tegning som viser hvordan de kan hjelpe andre i klassen)

| | |
|--|---|
| En gutt står alene i skolegården | Du har blitt uvenner med en i klassen |
| En jente i klassen har glemt matpakken sin | Du ser at en blir ertet i skolegården |
| En gutt i klassen er lei seg fordi han ikke får til et mattestykke | En gutt har blitt sint og sagt noe dumt til en annen. Nå er alle sinte på ham, og han føler seg ikke noe bra. |
| En jente har falt og slått seg | En jente har jukset når dere spilte kort |
| Læreren bærer veldig mange tunge bøker | Du og vennen din er uenige om hva dere skal gjøre i friminuttet |
| En i klassen har klippet seg | Du er misunnelig fordi en i klassen har fått en fin gave til bursdagen sin |
| Du vet at en i klassen aldri er med noen hjem etter skolen | Du ser at vennen din er lei seg, men vet ikke hvorfor |
| En i klassen sier unnskyld for noe dumt han sa til deg uten å tenke seg om | En i klassen skyter utenfor mål når dere spiller fotball i gymmen |