



VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE 2018

PEDAGOGISK OPPLÉGG

UNGDOMSSKOLEN OG VIDEREGÅENDE SKOLE



Årets tema: «Vær raus»

Målgruppe: Ungdomsskole og videregående skole

Merk: det finnes et eget opplegg for barneskole, som også kan passe for de yngste elevene på ungdomsskolen.

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: 90 minutter. Dersom dere har 60 minutter, kan dere kutte tablået, samt tema 4.

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.



Tema 1:

Hva er raushet?

1. Hva forbinder vi med ordet «raus»? (10 min)

- To og to (2 min): Temaet for verdensdagen for psykisk helse i år er «Vær raus». Hva tenker dere på når dere hører ordet «raus»? Hva vil det si å være raus? Diskuter to og to.
- Plenum (5 min): Hør hva elevene har kommet fram til. Skriv ordet «RAUS» på tavlen og notere elevenes innspill rundt

Oppsummer det som har kommet fram, og les eventuelt opp hva Kathrine Aspaas, forfatter av boken *Raushetens tid*, skriver om raushet:

*Raushet er å unne andre suksess.
Raushet er å våge åpenhet.
Raushet er å lytte til andre.
Raushet er å våge å feile.
Raushet er å tillate andre å feile.
Raushet er å hjelpe andre.
Raushet er å ta et skritt tilbake før vi dømmer andre.
Raushet er å tilgi oss selv – og andre.
Raushet er å konfrontere med vennlighet.
Raushet er å sette grenser med vennlighet.
Raushet er å takke vennlig nei til det som ikke gir oss glede.*

Tablå (10 min)

Del elevene inn i grupper på 4-6 personer, og la dem få tre minutter til å lage et stillbilde som skal illustrere årets tema «Vær raus».

La elevene presentere stillbildet etter tur for de andre gruppene.

Klapp etter hver presentasjon.



Tema 2:

Å være raus med andre

Å gjøre noe godt for andre gjør også at vi selv får det godt. Når vi viser raushet mot andre styrker vi derfor ikke bare andres psykiske helse, vi styrker også vår egen.

1. Suksesshistorie: en gang jeg var raus med andre (10-15 min)

Be elevene tenke på en liten «suksesshistorie» - en gang de viste raushet mot en annen person eller flere personer, som fikk både deg selv og den/de andre til å føle seg bedre.

Elevene jobber i par. Den ene er forteller, den andre lytter.

Lytteren stiller oppfølgingsspørsmål for å få mer «kjøtt på beinet» (tips til oppfølgingsspørsmål kan skrives på tavlen):

- Kan du fortelle noe mer?
- Hva tenkte du?
- Hvorfor tenker du at dette var viktig?
- Hva tror du det gjorde for forskjell at du gjorde det du gjorde?
- Hva fikk det du gjorde å si for den andre?
- Hva fikk det deg til å føle?

Lytteren avslutter med å gi en kompliment til den som fortalte, f.eks. «Du virker som en person som bryr deg mye om andre», «Jeg synes det er fint at du tenker over hvordan du behandler andre».

Bytt roller etter tre minutter. Sørg for at alle får gitt hverandre kompliment før dere bytter.

Oppsummering i plenum:

Hvordan var det å fortelle en suksesshistorie? Hva følte du da du fortalte den? Hva fikk du øye på i historien din som du ikke hadde tenkt på før? Hva kan du lære av å fortelle om bra ting du gjør?

Avslutt gjerne øvelsen med å si at de akkurat nå har vist raushet mot hverandre ved å a) lytte til hverandre og vise hverandre oppmerksomhet b) stille spørsmål slik at de forstår hverandre bedre c) gitt hverandre komplimenter. De har også vist raushet mot seg selv ved å tenke på noe de de fikk bra til.

Når det er vanskelig å være raus (20 min)



Du kan innlede med noe liknende dette: Noen ganger kan det være vanskelig å være raus med andre. Det kan være hvis vi oppfatter noen som veldig forskjellig fra oss, at de står for noe vi ikke er enig i eller at de oppfører seg på en måte vi reagerer på. Samtidig er det kanskje akkurat da vi har muligheten til å vise mest raushet. En annen grunn til at det kan være vanskelig å være raus, er at vi ikke helt tør, er redd for å dumme oss ut, eller ikke vet helt hva vi skal gjøre.

Spør eventuelt: Kan dere komme med eksempler på noen situasjoner der det er vanskelig å være raus med andre, men der det er ekstra viktig?

- a) **Individuelt:** Del ut arket i vedlegget, og si at det nå kommer noen påstander som de skal ta stilling til ved å markere hvor enig de er på en skala fra 1 til 5, der 1 er helt uenig og 5 er helt enig.
- b) **I par:** La dem sammenlikne svarene sine to og to, en linje av gangen, og forklare hverandre hvorfor de har satt hvert enkelt tall. Si at det ikke er noen riktige eller gale svar, men at når vi lytter til hvordan den andre har tenkt, kan vi lære noe nytt av hverandre og forstå den andre bedre – og at det er viktig for å vise raushet.

Etter øvelsen: spør om de lærte eller tenkte noe nytt i løpet av øvelsen.

Tema 3:

Å være raus mot seg selv (10 min)

Innledning: Det er kanskje enda vanskeligere å være raus mot seg selv enn å være raus mot andre. «Vi er vår egen verste kritiker» sies det ofte. Å øve seg på å godta den man er, med egne styrker og svakheter er viktig for å ha det bra og ha en god psykisk helse.

10 Tips for å være mer raus mot seg selv.

I grupper: lag en liste med 10 tips til hva vi kan gjøre eller tenke for å være mer raus med oss selv

Skriv det pent, slik at listen kan henges opp på veggen, og de kan se på den hvis skolehverdagen skulle føles litt tung.

Overskrift: Vær raus med deg selv!

Gi elevene noen eksempler på ting som kan stå på listen, slik at de kommer lettere i gang:

- Fokuser mer på det du får til enn det du ikke får til
- Ikke sammenlikn deg for mye med andre
- Gjør noe hyggelig hver dag



Tema 4:

Et rausere klassemiljø (15-20 min)

Introduser slik: *Nå har vi snakket om mange ulike måter vi kan være raus på. Neste oppgave er å finne ut hvordan vi kan omsette dette i praksis – hvordan kan vi få et enda rausere klassemiljø?*

Del elevene inn i grupper, og sørg for at hver gruppe har et blankt ark og en penn.

Tegn opp følgende skjema på tavlen, og be dem kopiere det ned på arket:

+ Bør + Gjør	- Bør + Gjør
+ Bør - Gjør	- Bør - Gjør

Forklar:

Øverst til venstre skriver dere ting dere allerede gjør, men som dere kan gjøre enda mer av

Nederst til venstre skriver dere ting dere bør gjøre, men som dere ikke gjør nå

Øverst til høyre skriver dere ting dere ikke bør gjøre, men som dere gjør

Nederst til høyre skriver dere ting dere ikke gjør og heller ikke bør gjøre

Avslutt med at gruppene presenterer hva de har skrevet i de to venstre kolonnene.



Avslutning:

Klassedikt (5 min)

Skriv «Raushet er...» øverst på et ark og send det rundt i klassen. Første elev skriver en linje, og bretter arket slik at det man har skrevet ikke synes. Deretter går det videre til neste elev som skriver en linje og bretter inn slik at det ikke synes. Tips: det kan ta litt tid å la arket gå rundt hele klassen, så det går an å la dette skje parallelt med forrige øvelse

Når arket har gått rundt i hele klassen, bretter man ut klassediktet.

Avslutt timen med å lese diktet høyt.



Vedlegg:

	Sett ring rundt (1=helt uenig, 5=helt enig)
Det er lett å inkludere andre	1—2—3—4—5
Når noen står alene og jeg står i en gruppe, går jeg bort til dem og spør om de vil stå sammen med oss	1—2—3—4—5
Det er lettere å være raus mot en som er lei seg enn en som er sint	1—2—3—4—5
Hvis man klarer å være raus i en konfliktsituasjon, dempes konflikten	1—2—3—4—5
Når man tenker på hvordan andre har det, er det lettere å forstå hvorfor de gjør det de gjør	1—2—3—4—5
Det er lett å forstå hvordan andre har det	1—2—3—4—5
Jeg tror at andre hadde forstått meg bedre dersom de ble kjent med meg	1—2—3—4—5
Det er fint at folk er forskjellige	1—2—3—4—5
Det er lett å ikke dømme andre	1—2—3—4—5
For å vise raushet må vi se ting fra flere sider	1—2—3—4—5
Når jeg diskuterer med noen jeg er uenig med, tenker jeg at jeg kan lære noe av det den andre sier	1—2—3—4—5
Jeg tenker på hva som vil få folk til å føle seg bedre, før jeg bestemmer meg for hva jeg skal si til dem	1—2—3—4—5
Jeg ønsker at folk skal invitere meg med på ting selv om vi ikke er nære venner	1—2—3—4—5
For å vise raushet må vi noen ganger gå ut av komfortsonen vår	1—2—3—4—5
Jeg synes det er helt greit at andre gjør feil	1—2—3—4—5
Jeg synes det er helt greit at jeg selv gjør feil	1—2—3—4—5
Jeg har lyst til å bli modigere enn jeg er	1—2—3—4—5

