

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE 2019

PEDAGOGISK OPPLÉGG
UNGDOMSSKOLEN OG VIDEREGÅENDE SKOLE

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

Hensikten med opplegget er jobbe med livsmestringstemaer hvor elevene kan reflektere over hva som er viktig for å ha det bra og hva man kan gjøre for å bidra til at andre skal ha det bra. Vi tar utgangspunkt i tema for Verdensdagen 2019, som handler om å gi av sin tid til andre og å være til stede, både for seg selv og andre.

Årets tema: Gi tid

- gi av din tid
- å være tilstede, for seg selv og for andre

Målgruppe: Elever i ungdomsskole og videregående skole

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

Mål:

Elevene skal:

- være klar over at det å gi andre tid og å være tilstede for andre, både fysisk og mentalt, er viktig både for egen og andres psykiske helse.
- reflektere over hva det betyr å gi tid/være tilstede for andre
- reflektere over hva vi kan gjøre for å gi tid/være tilstede for andre.
- reflektere over hva man kan gjøre for å gi seg selv mer tid, og hva det å være tilstede her og nå har å si for egen psykisk helse.

Tema 2019: Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

Omfang: Opplegget skal kunne gjennomføres på ca. 90 minutter, men er lagt opp slik at man kan velge bort noen øvelser for å kunne gjennomføre i en kortere tidsperiode. Det viktigste er ikke å rekke over alt, men å gi elevene god nok tid til å snakke om viktige temaer.

Materiellet er utarbeidet av **Voksne for Barn**, en ideell medlemsorganisasjon som i snart 60 år har jobbet for god psykisk helse og trygge oppvekstvilkår for alle barn. Voksne for Barn drifter to skoleprogrammer for livsmestring og psykisk helse, Zippys venner og Drømmeskolen. De fleste øvelsene er hentet derfra, men vi har også hentet inspirasjon fra andre.

Tema 1:

Hva betyr det å være til stede? (20 min)

- Del inn alle elevene i par. Be alle tenke over hva de mener at det betyr å være til stede
- Diskuter to og to (2–3 min): Hva tenker dere at det betyr å være til stede? Hva betyr det i praksis? Hvordan er man, eller hva gjør man når man er til stede?
- Fortsett i plenum (5–6 min): Skriv «Å være til stede» på tavlen. Be alle å komme med innspill fra det de har snakket om i par og noter på tavlen.
- Oppsummer og reflekter sammen over det elevene har gitt av innspill. (5 min)

Du kan avrunde denne delen med å si at det å være til stede kan bety å være til stede rent fysisk, men at det også handler om å være tilstede mentalt, at du har tankene dine og oppmerksomheten din på det du holder på med, og ikke på andre ting.

Noen ganger kan det være vanskelig å gi andre tid og være til stede. Det kan være forskjellige årsaker til det. Be klassen om eksempler på hva som kan gjøre det vanskelig å være til stede.

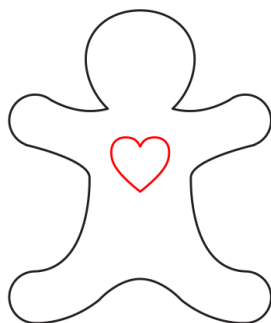
Hva skal til for å være mer til stede for andre, også når det kan være litt vanskelig?

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

- a) Del inn i grupper på fire. Hver gruppe får et ark med en «kakeperson», som kan symbolisere hver enkelt av oss.
- b) Be gruppene diskutere hvordan man merker at noen kun er fysisk til stede og hva forskjellen er når noen er både fysisk og mentalt til stede.
- c) Be gruppene notere på arket
 - Rundt «kakepersonen»: Hva kan man gjøre for å være til stede på en god måte?
 - Inni «kakepersonen»: Hvordan føles det når jeg opplever at andre er til stede for meg? Hvordan føler jeg det når jeg selv er virkelig til stede?
- d) Gå en runde i plenum og be gruppene gi noen eksempler fra det de har notert, kanskje sine «topp 3».
- e) Be alle om å tenke, stille for seg selv, på en ting de har hørt fra de andre, som de har lyst til å gjøre for å være enda mere til stede for andre. Det er lov å dele eksempler med hele klassen, men det er helt valgfritt.



Øvelse: «Samlingstund» (20 min)

Mål: Øve på å være til stede for andre og å være en god lytter, skape gruppetilhørighet og en god atmosfære. Dette er en av øvelsene som brukes for at alle skal høre hverandres stemmer, og alle skal si noe i en ufarlig sammenheng.

Beskrivelse av øvelsen:

Samlingstunden er en runde hvor alle bidrar med en eller to setninger om et gitt tema.

Tema 2019: Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

1. Del inn i grupper på fire.
2. Gi alle et første tema de skal snakke om. Gi elevene ett minutt til å tenke over hva de vill si om temaet, slik at de kan lytte aktivt til de andre deltakerne. Be alle grupper om å bestemme hvem som skal begynne å fortelle og i hvilken rekkefølge man skal gå.
3. Man går en runde rundt i gruppen, hvor alle i tur og orden sier en eller to setninger om tema man får. De andre tre skal være gode lyttere og vise at de er oppmerksomt til stede. Deltakerne skal kun lytte, ikke kommentere eller diskutere.
4. Etter at alle fire har snakket skal gruppen snakke litt om hva de gjorde for å vise at de var til sted, lyttet oppmerksomt.

Temaene skal være enkle og uproblematiske:

Nivå 1: Kan knyttes til noe som har skjedd i løpet av dagen, til noe som skal skje etterpå eller til noe deltakerne ønsker å fortelle om seg selv, f.eks.:

- *Noe jeg la merke til på veien hit i dag.*
- *Noe jeg tenkte på da jeg våknet i dag.*
- *Noe jeg gleder meg til.*

Nivå 2: Etter hvert kan det bli litt mer personlig, f.eks.:

- *En fritidsjobb eller ekstrajobb som jeg har*
- *Min Drømmejobb*
- *En serie som jeg ikke kan gå glipp av*

Nivå 3: Temaer som engasjerer følelser og meninger, f.eks.:

- *Filmen som fikk meg til å tenke lenge etterpå*
- *Noe som jeg mener er veldig urettferdig*
- *Noe som gjør meg veldig glad*

I plenum:

Når gruppene har snakket litt om hva de gjort for å vise oppmerksomt nærvær og hva de har

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

gjort for å være gode lyttere, fortsetter dere i plenum.

Spør elevene hvordan de opplevde å fortelle personlige ting høyt, og hvordan det var å høre på. Takk alle for at de delte.

Når det er ekstra viktig å være til stede for noen (15 min)

Noen ganger er vi alle i situasjoner hvor vi har problemer og kan ha det vanskelig. Da er det ekstra viktig at være til stede for hverandre. Men det er kanskje også det vanskeligste. Mange føler seg usikre på hvordan de kan være der for noen som er i en vanskelig situasjon.

- Del inn to og to. Be alle diskutere eksempler på situasjoner der de tenker at det er ekstra viktig at man er til stede for hverandre.
- Be alle parene om eksempler fra det de har snakket om.
- Velg et eksempel som eleven har kommet med eller presenter ett av følgende scenario:

Mammaen til en klassekamerat er alvorlig syk. Klassekameraten din er lei seg, og dette varer noen dager. Du opplever at han/hun blir fort sint over ting du regner som småbagateller. Du vil gjerne være en god venn og være der for klassekameraten din, men er usikker på hvordan du skal gå frem for å være det.

- Diskuter to og to i to-tre minutter om hva man kan gjøre, og be deretter den som vil om å dele sine forslag i plenum.

Å gi andre tid og være til stede handler også om å lytte til andre, anerkjenne at man er forskjellig, at man er god på forskjellige ting og at det kan være nyttig at man har forskjellige egenskaper. Nå skal vi teste dette i en øvelse:

Øvelse: «Kryss elva med magiske sko» (15 min)

- Lag en «elv» gjennom å teipe to teipremser parallelt, med cirka fem meters mellomrom.
- Del inn i grupper på 10–15 elever. Gruppene står bak den ene linjen, som symboliserer

Tema 2019: Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

elvebredden. Den andre linjen symboliserer strandlinjen på andre siden av elven.

3. Instruksjonen til gruppene lyder: «Dere står nå ved bredden av en elv med sterk strøm. Oppdraget er å få hele gruppen over elven. Dere kan ikke svømme over fordi strømmen er for stri. Eneste måten å komme over på er ved å velge ett av deltakernes sko-par. De blir gruppas magiske sko. Med de magiske skoene kan dere komme over, men visse regler gjelder for overfarten.»

Her er reglene:

- Hver deltaker kan bare krysse elva en gang ved bruk av skoene.
 - Skoene kan ikke kastes.
 - Hvis en av deltakerne faller i elva (berører gulvet mellom strekene uten de magiske skoene) må hele gruppa starte fra begynnelsen av leken.
4. Gruppene får noen minutter å planlegge strategi før leken begynner.
 5. Etter leken får gruppene noen punkter til diskusjon:
 - Hørte deltakerne i gruppene på hverandres forslag?
 - Hvordan ble avgjørelser tatt?
 - Følte noen at de ikke ble lyttet til?
 - Hva gjorde man i gruppen når det fungerte godt?
 - Hva kunne man gjort mer av for at det skulle fungert enda bedre?

Tema 2

Å gi seg selv tid. (20 min)

Noen ganger kan det være vanskeligere å gi seg selv tid enn å gi andre av sin tid. For å ha det bra er det viktig å sette av tid til seg selv.

Kopier gjerne et eksemplar av teksten til «Gi det tid» av Hkeem. Les teksten høyt, eller be elevene lese for seg selv, som en innledning til temaet.

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

«Gi det tid» Hkeem

*Jeg var et år gammel, mammas lille gull
Mamma lo og sa at jeg var full av tull
Jeg var piraya
Krabbet rundt på alle fire som en hund
Alt gikk fort, vokste opp
Gjorde mye shit, vi bare løp rundt
Usain Bolt på greia
Bli den beste spillern, det var min drøm
Didier Drogba
Stressa aldri, hakuna-matata*

*Jeg er fortsatt en kid, i et evig eventyr
Vært igjennom shit, men det går fint
Når de rundt deg faller vekk, ingen sa at livet er lett
Bare gi det tid
Bare gi det tid*

*Jeg var femten, følelse for første gang
Vakker jente glemmer aldri hennes navn
(Shoutout Somaia)
Var ikke bra nok for hun, hun valgte en annen
Jeg husker alt jeg, som om det var igår
Lette etter meg, selv i mange mange år
Ting gikk fort, det gikk så fort
Ting gikk uansett hva, bare gi det tid*

*Jeg er fortsatt en kid, i et evig eventyr
Vært igjennom shit, men det går fint
Når de rundt deg faller vekk, ingen sa at livet er lett
Bare gi det tid
Bare gi det tid*

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

Reflekter sammen med elevene om hva Hkeem kan ha ment om å gi det tid.

- a) Del inn i grupper på fire og fire.
- b) Be gruppene diskutere:
 - Hva betyr det å gi seg selv tid, å være til stede for seg selv?
 - Hvorfor er det viktig å gi seg selv tid?
 - Hva betyr det «å være i nuet»?
 - Hvorfor er det viktig?
 - Hva kan gjøre det vanskelig å gi seg selv tid, være til stede for seg selv?
- c) Del ut fire ark i tykt papir, noen gamle ukeblader, saks, sprittusj og limstift til hver gruppe. Be alle om å skrive «Dette hjelper meg til å gi meg selv tid og til å være til stede her og nå» øverst på arket. Deretter lager alle en personlig «plakat» med eksempler og tips på hva man kan gjøre for å gi tid til seg selv/være tilstede.
- d) Presenter plakaten for hverandre, enten i gruppen på fire eller i plenum om ikke klassen er så stor.
- e) Be alle tenke, stille for seg selv, og velge en ting de har lyst til å prøve allerede i dag,

Hvis dere har mer tid og ønsker å gjøre mer:

Et klassemiljø hvor man er til stede (20 min)

Nå har elevene snakket mye om det å være til stede både for seg selv og andre. Nå skal vi finne ut hvordan dere kan omsette dette i praksis: Hvordan få til et klassemiljø hvor man er til stede, både for seg selv og for andre?

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

Del inn i grupper. Hver gruppe trenger blanke ark og en penn.

Tegn følgende skjema på tavlen og be dem kopiere på arket (eller lag et ferdig skjema og kopier et eksemplar til hver gruppe):

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

Oppgaven i gruppen:

- Øverst til venstre skriver dere ting dere allerede gjør, men som dere kan gjøre enda mere 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.

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

Be gruppene om å presentere hva de har skrevet i de to venstre kolonnene. Snakk litt om hvordan dere kan gjøre dette i klassen.

Avslutt opplegget med å be alle elever tenke litt på hva de tar med seg fra samlingen. Gå runden rundt og be alle si en ting de tar med seg, som har vært til ettertanke eller som de tror at de vil få bruk for.