



# VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE 2018

PEDAGOGISK OPPLEGG

BARNEHAGE



**Årets tema:** «Vær raus»

**Målgruppe:** Barnehage (3-6 år)

**Mål:**

- Å vite hvordan vi kan være snille med hverandre ved å dele, hjelpe andre, si fine ting til andre og ta med alle på leken
- Å forstå at det er lov å gjøre feil og lov å være annerledes
- Å forstå at vi føler oss bedre når noen er snille med oss, og at andre føler seg bedre når vi er snille med dem
- Å øve seg på å finne løsninger på hverdagsutfordringer

**Omfang:** 60- 90 minutter - kan deles opp i to økter:

- Del 1: Punkt 1, 2 og 3 – å være snill, å dele med andre, å inkludere andre
- Del 2: Punkt 4 og 5 - rollespill med kosedyr der barna får reflektert videre over hverdagssituasjoner de møter og øve seg på å finne løsninger. Temaer er blant annet at det er lov å gjøre feil og lov å være annerledes.

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.



Del 1:

## Introdusere tema

**Du kan introdusere slik:** *I dag skal vi snakke om å være snill mot andre. Hva gjør vi når vi er snille mot andre? Kan dere komme med noen eksempler?*

La barna komme med mange ulike eksempler.

**Still deretter følgende spørsmål, og la barna svare:**

*Hvordan føles det å være snill mot andre?*

*Hvordan føles det når noen er snill mot deg?*

*Hvorfor er det viktig å være snill mot hverandre?*

**Oppsummer, for eksempel slik:**

*Det vi har snakket om nå er at å være snill handler om å hjelpe andre, dele med andre, si fine ting til andre og ta med alle på leken. Når vi gjør det, blir vi glade og andre blir glade.*

## Å dele med andre

### a) Tegning

**Instruksjon:** Lag en tegning som viser hvordan det ser ut og føles når du og vennene dine deler.

La barna vise frem tegningen til hverandre. Spør om noen av barna har lyst til å forklare hva tegningen viser.

### b) Historien om Martin

**Du kan innlede slik:** *Noen ganger kan det være litt vanskelig å dele. Nå skal jeg fortelle om en gutt som heter Martin. En dag hadde han tre venner fra barnehagen på besøk. Det var veldig hyggelig, men det var et problem. Martin hadde en yndlingsleke, og den ville han ikke dele med noen av de andre.*

**Spør, og la barna svare:**

- Hvordan tror dere de andre følte seg da?
- Hva kan Martin gjøre?
- Hva mer kan Martin gjøre for å vise vennene sine at han er glad for å ha dem på besøk?
- Har du noen gang ønsket å leke med en leke som noen andre har lekt med?
- Hvordan følte det?
- Hvis du alltid tar det beste selv, hvordan tror du vennene dine føler seg?



- Når du inviterer venner på besøk, hva kan du gjøre for å vise vennene dine at du er glad for å ha dem på besøk?

## Å ta med alle

Si at du skal fortelle mer om Martin: *I barnehagen til Martin er det en annen gutt, Kasper. Han blir lei seg når han hører at Martin har hatt venner på besøk, for han har også lyst til å komme på besøk til Martin.*

### Spør, og la barna svare:

- Skjønner dere at Kasper ble lei seg?
- Hva kan Kasper gjøre?
- Hva kan Martin gjøre?
- Hvordan føles det når man ikke får være med på leken?
- Hvordan ser man ut i ansiktet da?  
*Be barna vise med ansiktet – vis at det kan være forskjellige uttrykk ved å vise til ulike ansiktsuttrykk barna har. Be dem gjerne om å herme de forskjellige ansiktsuttrykkene*
- Hvordan føles det når noen spør deg om du vil leke med dem?
- Hva kan vi gjøre for å få alle med på leken?

(Hvis dere skal ha to økter, kan det passe å stoppe første økt her. Legg i så fall inn en liten oppsummering der du roser barna for det de har bidratt med.)



**Del 2:**

## Rollespill med kosedyr

**Utstyr:** 4 kosedyr, en leke

Ta fram tre kosedyr. Gi dem navn og la dem hilse på barna. (Hvis dere er tre voksne, kan dere «spille» hvert deres kosedyr.)

- a) Ta frem en leke. La alle tre kosedyrene si: «jeg vil ha den». Spør om to av barna har lyst til å komme fram og være to av kosedyrene (en voksen er den tredje) og vise hvordan alle kan leke med denne leken og ha det gøy sammen. La gjerne flere komme fram og finne flere forskjellige måter de kan leke sammen.
- b) La ett av kosedyrene stå litt unna de to andre. Spør om hva de to andre kosedyrene kan gjøre for å få det tredje kosedyret med på leken. La barna komme fram og vise.
- c) La ett av kosedyrene falle og slå seg. La to av barna komme fram og vise hva man kan gjøre for å hjelpe.
- d) Introduser ett nytt kosedyr – gi det et navn og la kosedyret fortelle at det har en sykdom som gjør at det går på en litt rar måte og at det er nytt i barnehagen og er redd for at de andre skal herme etter det og le, for det skjedde i den forrige barnehagen. Spør barna: hvordan føles det når noen hermer etter deg eller ler? Spør om noen av barna har lyst til å komme fram og vise hvordan de kan ta imot det nye kosedyret i barnehagen på en snill måte.
- e) La et av kosedyrene herme etter eller le av kosedyret som går rart. Si at noen ganger kan du se venner som hermer etter eller ler av andre. Det er ikke sikkert at de mener det vondt, det kan hende de bare ikke tenker seg om. Hva kan du gjøre da? Hvem kan du få hjelp av? Spør om noen av barna kan komme fram og vise hva man kan si eller gjøre.
- f) Si at alle har lov til å gjøre feil. La kosedyret som hermet begynne å gråte. Hva kan de andre si til ham for at han ikke skal være lei seg for at han gjorde feil? La barna vise med de andre kosedyrene.
- g) La et av kosedyrene bli sint. La kosedyret prate til barna, for eksempel slik: «Hei, jeg heter .... Jeg blir veldig fort sint, mye mer enn de andre kosedyrene, og det synes jeg er dumt, for jeg har ikke lyst til å bli så fort sint. Og det som skjer når jeg blir sint er at de andre blir sinte på meg, og da blir jeg enda sintere. Egentlig blir jeg lei meg inni meg. Men det viser jeg ikke til noen.»



Hva kan vi si til kosedyret for at han skal bli glad igjen? La barna komme fram og vise.

### **Snakk litt om hva vi kan lære av dette:**

- *Når vi skjønner hvordan noen har det, er det lettere å være snille mot dem. Derfor er det lurt å si hvordan man har det.*
- *Når noen er snille mot oss blir vi snillere. Derfor er det kanskje ekstra viktig å være snill mot de som ikke er så snille.*
- *Noen ganger trenger vi hjelp av voksne. Hvem kan vi be om hjelp da?*

## **Avslutning:**

Gi barna ros for at de var så flinke til å vise hvordan man kan være snill.

Si at det er viktig å være snill mot alle, ikke bare de vi liker best, og at de i dag har vist mange forskjellige måter man kan være snill på: å dele, å ta med andre på leken, å si fine ting, å hjelpe.

Si at vi ikke bare må være snill mot andre, vi må være snille mot oss selv også.

- Si at alle skal strekke armene i været og rope «Jeg er bra!»

Spør hvordan det føltes.

- Si at alle skal gi seg selv en god klem.

Si at vi skal avslutte med at vi gir klemmer til hverandre, for det er viktig at vi viser andre at vi bryr oss om hverandre.

- Alle gir en klem til den som sitter ved siden av på begge sider.
- Alternativt: alle sier «Du er snill» til den som sitter ved siden av på begge sider.