



## VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE 2017 - PEDAGOGISK OPPLEGG

Omfang: 90 minutter

Årets tema: Noe å glede seg over

Målgruppe: barneskole

(Merk: det finne et eget pedagogisk opplegg for ungdomsskole/videregående – for de eldste elevene på barneskolen kan det være verdt å sjekke ut dette også)

Mål:

- Å bli klar over at å ha noe å glede seg over er viktig for hvordan vi har det
- Å bli klar over hva som gjør en selv glad
- Å tenke på hva man kan gjøre for å glede andre
- Å bli klar over at hva man tenker på kan gjøre deg glad og mindre glad
- Å gjøre mer av det som gjør deg selv og andre glad

### Tema 1: Hva gjør deg glad?

#### 1. Tegning: en gang jeg var glad (15 min)

*Du kan introdusere slik: I denne timen skal vi jobbe med hva det er som gjør oss glade. Vi skal begynne med at dere lager en tegning av en gang dere var glade. Dere får fem minutter til å lage tegningen, og det er ikke så viktig at den er fin. Når vi er ferdig skal dere fortelle hva tegningen viser.*

Elevene tegner. Etter fem minutter ber du dem ta med tegningen og komme og sette seg i en ring. De som vil vise tegningen forteller hva tegningen viser og hva det var som gjorde at man var glad. Når alle som vil har vist tegningen, kan du si:

*Nå har vi funnet mange eksempler på hva det er som gjør at vi blir glad. Kan dere komme på enda flere eksempler på hva som gjør oss glad?*

#### 2. Runde (10 min)

Ta en runde der alle elevene fullfører følgende (eller liknende) setninger:

Jeg gleder meg til...

Jeg blir glad når...

Det jeg liker best å gjøre hjemme er...

Det jeg liker best på skolen er...

Det jeg liker best å gjøre ute er....

I dag er jeg spesielt glad for...



### 3. Felles refleksjon og oppsummering i plenum (5 min)

- Hvorfor er det viktig å ha noe å glede seg til?
- Hvorfor er det viktig å gjøre de tingene man liker?
- Hva kan vi gjøre når vi ikke har det så bra for å bli litt gladere?

Tilleggsopplysninger lærer kan runde av med:

- Når vi gleder oss til noe, gjør noe vi liker eller tenker på noe som gjør oss glad, er det noen stoffer i kroppen vår som heter endorfiner som slippes løs. Disse gjør at vi føler oss glade.
- Du kan hjelpe deg selv til å ha det bra ved å gjøre mer av de tingene du liker å gjøre, som gjør deg glad.

### Tema 2: Å glede andre

#### 1) Hva gjør andre som gjør meg glad? (5 min)

- Be elevene finne eksempler på hva andre gjør som gjør dem glade i hverdagen (foreldre, søsken, klassekamerater, lærere, venner, andre). La dem først snakke to og to, og del deretter i plenum.

#### 2) Hva kan vi gjøre for å gjøre andre glade? (10 min)

Forberede en del små kort/lapper som elevene kan trekke. På kortene kan det stå: mamma, pappa, en venn, en dame på gaten, en mann på trikken, en i klassen, en på skolen, en voksen nabo, en gutt/jente i gata, en lærer, en gammel dame på butikken, en på fritidsaktiviteten jeg går på, en liten gutt som har slått seg, en i friminuttet som står alene, en jeg ikke kjenner som jeg møter i gangen på skolen (finn gjerne på flere selv)

Du kan introdusere slik: *Har dere lagt merke til at vi ofte blir glad hvis vi gjør andre glade? Å gjøre noe bra for andre, gjør at både de og vi selv får det bedre. Det trenger ikke å være store ting, det kan hjelpe bare å smile til noen eller si noe hyggelig til dem. Nå skal vi prøve å komme på ting vi kan gjøre eller si til andre, slik at de blir glade.*

Elevene trekker lapper og sier en ting de kan si eller gjøre for å gjøre den personen glad (lærer leser opp lappene for de yngste elevene). De legger lappen tilbake når de har trukket den, slik at den samme lappen kan bli trukket flere ganger. En variant er at alle lapper bare blir trukket en gang, og etter at den som trakk lappen har svar, kan de andre komme med flere forslag.



### 3) Hva gjør jeg for at klassen skal ha det bra? (5 min)

Snakk om at hvordan vi har det i klassen handler om hva alle gjør for at de andre skal ha det bra. Eksempler på dette kan være å høre på hva andre har å si, å være stille slik at andre får jobbet, å si noe hyggelig, å fortelle noe morsomt som gjør at andre blir glad.

- Ta gjerne en runde der hver elev sier en ting de gjør i klassen, som gjør en positiv forskjell for andre og for klassen.

### Tema 3: Å tenke mer på det som gjør deg glad (10 min)

Du kan introdusere temaet slik:

*Hvis vi tenker på triste ting, blir vi triste, men hvis vi tenker på glade ting blir vi mer glade. Er dere enige i det? Tankene våre har faktisk veldig mye å si for hvordan vi har det. Jeg skal fortelle dere om et eksperiment en mann som heter Seligman gjorde. Han var psykolog. Vet dere hva en psykolog er?*

*Eksperimentet var sånn: Seligman ba folk som var triste skrive ned 3 gode ting som skjedde hver dag. Etter et halvt år viste det seg at de som hadde skrevet ned 3 gode ting hver dag hadde det mye bedre enn de som ikke hadde gjort det☺*

- Spør elevene: *Hvorfor tror dere det var sånn?*
- Gi elevene følgende oppgave: *Vi skal nå prøve å gjøre det Seligman gjorde. Fortell sidemannen 3 bra ting som skjedde i går! Det kan være helt små ting – som at du fikk noe godt til middag, at du hoppet i en vanddam eller at du klarte å gjøre leksene dine.*
- *Hvordan kan vi bli flinkere til å tenke på det som er bra i livet vårt? Seligman foreslo å skrive det ned, er det andre ting vi kan gjøre?*

### Collage (grupper) 20-30 minutter

Utstyr: Ukeblader eller pc, sakser, lim, noe å lime det på.

*Når vi tenker eller ser på ting som gjør oss glade, får vi det bedre. Derfor skal vi til slutt i dag lage en collage som vi kan henge opp på veggen å bli glade av å se på. Finn så mange ting som mulig det går an å bli glad av!*

La elevene jobbe i grupper med å lage en collage. Oppgaven er at de skal lete etter bilder av ting som man blir glad av. Bruk enten ukeblader, eller la dem skrive ut bilder fra nettet.

Collagene kan selvfølgelig også lages digitalt dersom elevene har ferdigheter i dette – men print dem i så tilfelle ut, og heng det ferdige produktet på veggen☺