

Tema 2020:
Spør mer



#Verdensdagenforpsykkhelse
#Psykiskhelse
#Spør

VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE 2020

PEDAGOGISK OPPLEGG

5.–7. TRINN

Tema 2020: Spør mer



#Verdensdagenforpsykkishelse
#Psykiskhelse
#Spør

Hensikten med undervisningsopplegget er å 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 2020, som handler om å vise interesse for andre og å være nysgjerrig på andre.

Årets tema:

Spør mer

- Vis interesse – vær nysgjerrig

Målgruppe:

Elever på 5. –7. trinn

(Merk: Det finnes et eget opplegg for 1.–4. trinn, som også kan passe for de eldre elevene i barneskolen.)

Mål:

Gi elevene mulighet til å reflektere over og trene på

- hvordan man kan vise interesse og være nysgjerrige på hverandre på en god måte
- gode måter å spørre og vise interesse for den som kanskje strever med noe
- hvordan man kan være en god og støttende venn når noen strever
- hvordan jeg selv ønsker å bli møtt når jeg ikke har det bra

Tidsramme:

Opplegget skal kunne gjennomføres på ca. 1,5–2 timer, men er lagt opp slik at man kan dele det opp i to økter. Det viktigste er ikke å rekke over alt, men å gi elevene god nok tid til å snakke om viktige temaer.

Tema 2020: Spør mer



#Verdensdagenforpsykkishelse
#Psykiskhelse
#Spør

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

Les mer om Voksne for Barn på vfb.no

Tema 2020:
Spør mer



#Verdensdagenforpsykkishelse
#Psykiskhelse
#Spør

Innledning

Dette kan du si: Denne uken er det verdensuken for psykisk helse. Gjennom å snakke om psykisk helse tenker vi at det blir lettere å be om hjelp hvis man ikke har det så bra. Da kan det bli lettere å snakke med andre hvis man trenger støtte eller hjelp. Dessuten kan vi lære mer om hva som gir oss en god psykisk helse, hva som får oss til å ha det bra og å klare utfordringer i livene våre.

Vi håper også at vi alle kan bidra til et rausere samfunn, hvor alle føler at man hører til, og man både kan gi og få støtte, når man trenger det. Vi kan begynne her i klassen vår. Det skal vi gjøre gjennom å jobbe med det som er årets tema for verdensuken: «Spør mer! Vis interesse – vær nysgjerrig».

Tema 2020: Spør mer



#Verdensdagenforpsykkishelse
#Psykiskhelse
#Spør

1. Speed-dating (20–30 min)

En øvelse for å trene på å vise interesse for hverandre og skape stemning

Del klassen i to og be hver gruppe om å stille seg på rekke, slik at det blir to parallelle rekker, med en meters mellomrom, med elever som ser på hverandre.

Alle som står mot hverandre skal snakke om et tema de får fra læreren.

Hvert par har to minutter til å snakke om temaet og begge skal rekke å bli spurt. Etter to minutter gir du signal om at det er på tide å rullere. Elevene sier «Takk for praten!» eller noe lignende til hverandre, før de går videre til neste person. Læreren gir alle et nytt tema å snakke om.

Den venstre rekken står stille på sine plasser. Elevene i den høyre rekken tar et steg til venstre. Personen i enden av høyre rekke, som blir uten partner, må løpe til andre enden av rekken og stille seg opp foran den personen i venstre rekke som er uten partner.

Fortsett slik til at alle har fått møtt alle. (Eller så lenge det er positiv stemning).

Forslag til temaer å snakke om:

- Hva gjør deg glad?
- Hva er to sterke sider ved deg?
- Hva drømmer du om å gjøre om 10 år?
- Hva kom først, høna eller egget?
- Hvem ser du mest opp til?
- Hvis du måtte klare deg med én middagsrett resten av livet, hva ville du valgt?
- Hva hadde du gjort om du vant 100 millioner kroner?
- Skal enden på dorullen henge med enden ut eller inn mot veggen?
- Når var sist gang du lo skikkelig godt?
- Hvilket dyr ville du vært om du var et dyr?

**Tema 2020:
Spør mer**



#Verdensdagenforpsykkishelse
#Psykiskhelse
#Spør

2. Hva er en god lytter? (ca. 20 min)

En øvelse for å reflektere over hva man gjør for å være en god lytter

Å lytte er kanskje den viktigste egenskapen når man skal vise at man er til stede for andre og vil vise interesse. Derfor har vi en øvelse som handler om å bli bevisst hva man gjør når man er en god lytter.

Del inn elevene i par. Be alle tenke på en liten historie de kan snakke om i ett minutt, f.eks. hva min favoritt-film handler om, hva jeg vil bli når jeg blir stor etc. (Ha gjerne en enkel historie på lur hvis noen elever ikke klarer å finne på noe selv.)

En elev skal fortelle, den andre lytter og skal prøve å være en god og interessert lytter, uten å bruke ord eller stemmen.

Etter et minutt sier du ifra om at elevene skal bytte rolle.

Når alle har fått fortalt sin historie ber du parene snakke seg imellom hva de gjorde for å være gode lyttere. Hvordan kunne den som fortalte merke at den andre var interessert? Hvordan brukte de ansiktsuttrykk og kroppsspråk?

Avslutt med å be elevene om eksempler på hva de har snakket om når det gjelder å være en god lytter. Noter gjerne alle eksempler på tavlen, slik at dere får en «oppskrift» på hva en god lytter er. Gi elevene i oppgave på å være en god lytter resten av skoledagen.

Tema 2020:
Spør mer



#Verdensdagenforpsykkishelse
#Psykiskhelse
#Spør

3. Å vise empati og gi omsorg (ca. 30 min)

En oppgave for å reflektere rundt hvordan man kan vise empati og gi støtte når noen ikke har det bra

Del inn elevene i grupper på fire. Gi dem en liten historie å ta utgangspunkt i:

- *Din beste venn er lei seg fordi mammaen hans/hennes er alvorlig syk. Du merker at han/hun ikke har det bra, at han/hun trekker seg litt unna, ikke er like glad og aktiv som vanlig. Noen ganger kommer han/hun ikke på skolen.*

Forbered et ark med følgende spørsmål og be elevene snakke om:

- Hvordan tror du vennen din har det?
- Hva kan du/dere si eller spørre om for å finne ut hvordan vennen har det?
- Hva tror du vennen din trenger for å få det bedre?
- Kan man se på noen at de ikke har det bra?
- Finnes det ulike måter å vise at man er lei seg på?
- Hva kan du og andre gjøre?
- Hva kan man gjøre for å vise omsorg hvis noen ikke vil snakke om det som er vanskelig?
- Hvis du var i en lignende situasjon, hva hadde du likt at noen hadde gjort for deg eller spurt deg om?
- Hvordan føles det når du merker at noen bryr seg om deg?

Avslutt med en runde hvor du ber gruppene om noen eksempler på ha de har snakket om.

Tema 2020:
Spør mer



#Verdensdagenforpsykkishelse
#Psykiskhelse
#Spør

4. Hva kan vi gjøre i klassen/på skolen for å vise hverandre oppmerksomhet og interesse? (20–30 min)

Kopier/print ut et hjerte på et A4-ark og del ut til alle elever. Be alle om å tenke, stille for seg selv, hva man kan gjøre for å vise hverandre god oppmerksomhet og positiv interesse. Alle skriver forslag i stikkordsform i hjertet.

Del inn i par og be elevene presentere hva de har skrevet for hverandre. Det er mulig å legge til flere ting, hvis man vil. Elevene får deretter i oppgave å snakke om hva som er mulig å gjøre i klassen. Be hvert par om å velge sine «topp 3» råd, som de kan dele med resten av klassen. Gå runden rundt alle par og be dem presentere sine tre valg. Noter på whiteboard eller lignende. Når alle par har presentert kan deres snakke om hva dere kan velge fra alle forslagene og prøve i klassen.

Tema 2020:
Spør mer



#Verdensdagenforpsykkishelse
#Psykiskhelse
#Spør

5. Avslutning (10 min)

Ta en runde i klassen og spør alle elever i tur og orden hva man tar med seg fra dagens samling. (Gi beskjed om at det er mulig å si pass.)

Avslutt med å takke for alle innspill og det elevene har bidratt med.