

Tema 2021: Livet under og etter en pandemi



#verdensdagenforpsykiskhelse #psykiskhelse #følgopp



# VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE 2021

PEDAGOGISK OPPLEGG  
BARNESKOLE



**Hensikten med undervisningsopplegget er å la elevene snakke om hva og hvordan man kan gjøre ting som er godt for den psykiske helsen – både for seg selv og andre – og på den måten styrke både sin egen og andres psykiske helse.**

### **Årets tema:**

Livet under og etter en pandemi

- Vær oppmerksom – vær til stede – følg opp

Det er viktig at vi som er voksne rundt barn og unge er flinke til å være oppmerksomme på hva som opptar dem, slik at vi kan bli enda bedre til å følge opp når noen trenger det. Etter lang tids unntakstilstand på grunn av pandemien er dette selvfølgelig ekstra viktig. Voksne for Barn har derfor laget pedagogiske opplegg for barnehage og skole som kan gjøre det lettere for oss voksne å følge med og følge opp. [Vi deler også materiell som kan brukes i personalgruppen.](#)

Her kan du lese mer om hva Verdensdagen sier om årets tema:

<https://verdensdagen.no/tema-2021-livet-under-og-etter-en-pandemi/>

### **Målgruppe:**

Elever i barneskolen

### **Mål:**

Gi barna mulighet til å

- identifisere ulike følelser
- sette ord på følelser
- be om hjelp når de trenger det



- være til stede for andre

### Tidsramme:

For å gjennomføre alle aktivitetene og ha god nok tid til samtale og refleksjoner trenger dere to sammenhengende skoletimer. Det er også mulig å dele opplegget, slik at det gjennomføres ved flere anledninger. Det viktigste er ikke å gjennomføre alle øvelsene, men å få god nok tid til å snakke sammen og reflektere.

*Materiellet er utarbeidet av Voksne for Barn, en ideell medlemsorganisasjon som siden 1960 har jobbet for god psykisk helse og trygge oppvekstvilkår for alle barn. Alle aktiviteter er hentet fra eller inspirert av våre tiltak på skolefeltet, blant annet livsmestringsprogrammene Zippys venner og Passport.*

### Du trenger:

- bilder av mennesker som uttrykker ulike følelser (glad, lei seg, sint, redd)
- stort ark
- sprittusj
- situasjonskort
- tegneark
- tegnestifter
- teip

Tema 2021: Livet under og etter en pandemi



#verdensdagenforpsykiskhelse #psykiskhelse #følgopp



## ØVELSER

### 1. Om følelser

Du kan introdusere med å si at dere skal lære om følelser og hva man kan gjøre for å få det bedre hvis man har vonde følelser som gjør det vanskelig.

Heng opp bildene med mennesker som viser ulike følelser, f.eks. glad, lei seg, usikker, sint, optimistisk, sterk, sjalusi, trygg, redd, ensom, rolig, utålmodig, skam.

Ta for deg bilde etter bilde og be barna fortelle hva de tror at personen føler. Snakk om hvordan barna forstår følelsen og forklar de som kan være vanskelige å forstå. Be barna vise med mimikk og kroppsspråk hvordan de selv ser ut når de føler det samme som personen på bildet.

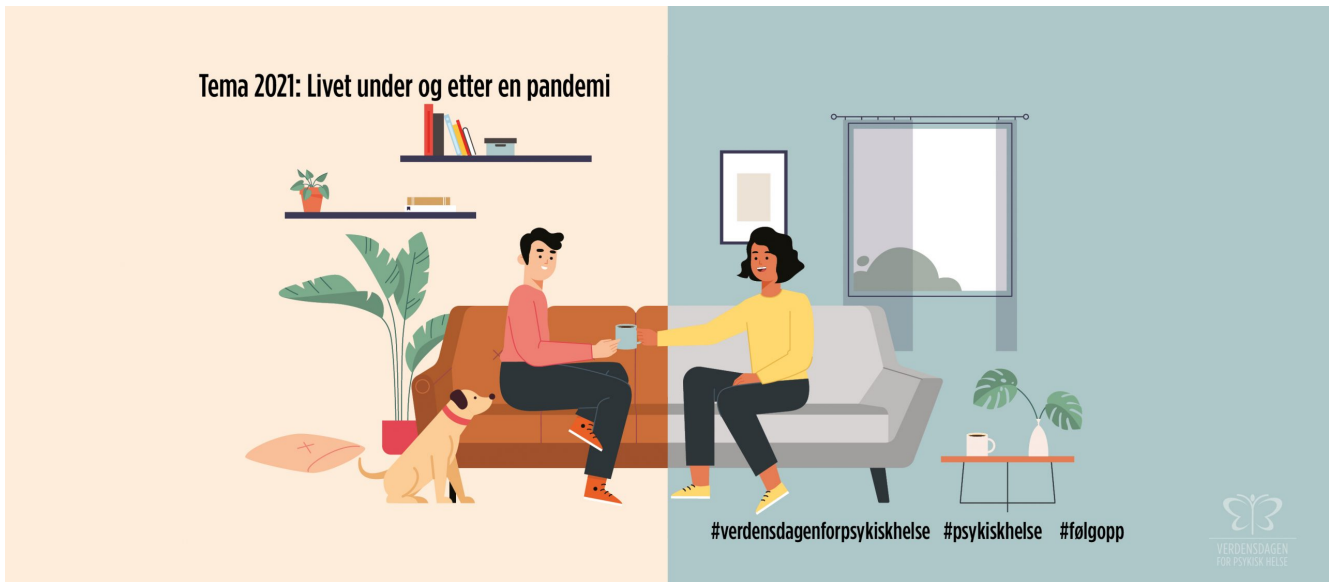
Del to handler om koblingen mellom følelser og kroppen vår.

Be alle om å legge seg på gulvet. Fortell at følelsene vi har også kan kjennes i kroppen og at vi skal trene på å lære oss å gjenkjenne dem. Alle lukker øynene. Be alle tenke på en gang de følte seg litt urolig og nervøs for noe. Spør om de husker hvordan det følte i kroppen og hvor i kroppen det følte. Be om noen eksempler. Gå deretter videre til andre følelser: f.eks. sinne, redsel, sorg/lei seg, stolt, takknemlig, glad. Begynn med de litt tyngre følelsene og avslutt med positive følelser.

### 2. Om å håndtere vanskelige følelser

Neste øvelse kan du introdusere slik:

*Noen ganger kan det være vanskelig å vite hva man skal gjøre når man har vonde følelser eller ikke har det så bra. Nå skal vi sammen finne ut hva man kan gjøre for å få det bedre selv, og hva vi kan gjøre for å hjelpe andre til å få det bedre.*



I forkant har du laget en «kakemann» på et stort ark/whiteboard og forskjellige situasjonskort.

La barna trekke forskjellige situasjonskort fra en pose eller bolle. Du leser teksten på kortet og ber barna om hjelp til å finne gode løsninger på situasjonen. Skriv stikkord fra løsningsforslagene rundt kakemannen på arket.

### **EKSEMPLER PÅ SITUASJONER:**

#### **Eks. 1**

*Ebbe går i tredje klasse. En dag ser dere at Ebbe gråter. Ebbe er lei seg for at bestemoren hans er syk. Hva kan være til hjelp for Ebbe? Hva kan han gjøre for å få det bedre? Hva kan vennene hans gjøre? Hva kan de voksne gjøre? Hva skulle du ha ønsket at noen gjorde for deg, hvis du var i samme situasjon?*

#### **Eks. 2**

*Line er en ny jente klassen. Line føler seg alene og kjenner ingen. Hva kan være til hjelp for Line? Hva kan hun gjøre for å få det bedre? Hva kan vennene hennes gjøre? Hva kan de voksne gjøre? Hva skulle du ha ønsket at noen gjorde for deg, hvis du var i samme situasjon?*

#### **Eks. 3**

*Ali har vært mye hjemme når det har vært korona. Han har ikke kunnet gå på fotballtrening og ikke fått lov til å ha venner på besøk eller møte dem så ofte som han ønsket. Nå kribler det i kroppen til Ali og noen ganger blir han sint, uten å skjønne helt hvorfor. Hva kan være til hjelp for Ali? Hva kan han gjøre for å få det bedre? Hva kan vennene hans gjøre? Hva kan de voksne gjøre? Hva skulle du ha ønsket at noen gjorde for deg, hvis du var i samme situasjon?*

#### **Eks. 4**

*Mange barn har hørt mye om korona og er redde for at noen de er glade i skal bli syk, eller for å bli syk selv. Kanskje du har følt det sånn? Hva kan være til hjelp da? Hva kan man gjøre for å få det bedre? Hva kan venner gjøre? Hva kan voksne gjøre? Hva skulle du ønske at noen gjorde for deg, hvis du var urolig?*

Tema 2021: Livet under og etter en pandemi



#verdensdagenforpsykiskhelse #psykiskhelse #følgopp



### 3. Om å være en god venn

Avslutt samlingen med å be alle om å lage en tegning som viser hva man kan gjøre for å være en god venn. De kan gjerne bruke eksemplene de kom med i den forrige øvelsen og som du har skrevet rundt «kakemannen». Heng opp alle tegningene og ha en liten vernissasje, hvor alle får si noe om bildet sitt.

Gå runden rundt i barnegruppen og be alle si en ting de vil gjøre for å være en god venn for andre i klassen.

(Hvis man synes den siste oppgaven blir for barnslig for elevgruppen, kan dere finne alternative oppgaver i opplegget for ungdoms- og videregående skole.)

Si takk for alt det kloke de har bidratt med 😊