

Tema 2021: Livet under og etter en pandemi



#verdensdagenforpsykiskhelse #psykiskhelse #følgopp



# VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE 2021

PEDAGOGISK OPPLEGG

UNGDOMSSKOLE

VIDEREGÅENDE SKOLE



**Hensikten med undervisningsopplegget er å snakke med elevene om hva man kan gjøre 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 ungdomsskolen og videregående skole

### **Mål:**

Gi elevene mulighet til å reflektere over og trene på

- hvordan man kan vise interesse og være oppmerksom og til stede for hverandre
- gode måter å spørre og vise interesse for den som kanskje strever med noe

## Tema 2021: Livet under og etter en pandemi



#verdensdagenforpsykiskhelse #psykiskhelse #følgopp



- hvordan man kan være en god og støttende venn når noe strever
- hvordan jeg selv ønsker å bli møtt når jeg ikke har det bra

### Tidsramme:

Opplegget skal kunne gjennomføres på to sammenhengende skoletimer, men kan også deles opp og gjøres ved flere anledninger. Det viktigste er ikke å rekke over alt, men å gi elevene mulighet til å snakke og reflektere over tema.

*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:

- A3-ark
- tusjer
- stive ark for å lage hjerter
- penner
- Post-it-lapper i ulike farger
- «ønskebrønn»

## ØVELSER

Du kan introdusere med å si at *denne uken er det Verdensdagen for psykisk helse. Gjennom å snakke om psykisk helse tenker vi at vi bidrar til større åpenhet om det å streve med psykiske vansker. Det kan gjøre det lettere å snakke med andre hvis man trenger støtte eller hjelp når man ikke har det så bra. Dessuten kan vi lære mer om hva som gir oss en god psykisk helse.*

## Tema 2021: Livet under og etter en pandemi



#verdensdagenforpsykiskhelse #psykiskhelse #følgopp



*Vi håper også at vi alle kan bidra til et rausere og mer inkluderende samfunn, hvor 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: Livet under og etter pandemien. Vær oppmerksom. Vær til stede. Følg opp. Det handler om å se hverandre, bekrefte hverandre, være romslig og raus. Det kan være å si «hei» og «ha det» når vi møtes og skilles, og å snakke med den du ikke pleier å snakke med.*

Da mange elever har hatt hjemmeskole og ikke vært så mye sammen det siste året begynner vi med en bli-kjent-øvelse:

### 1. Picasso

Del elevene to og to og be dem sette seg rett overfor hverandre. Du bestemmer hvem som skal være i par, ikke elevene. Sett gjerne de sammen som ikke kjenner hverandre så godt. Alle trenger et A3-ark og en tusj.

Fortell at oppgaven er å tegne den andre, uten å se på arket. Skriv navnet på den du tegner øverst på arket.

Presenter tegningene for hverandre når dere er klare og heng dem på veggen rundt omkring i klasserommet.

Si takk til alle for den kunstneriske innsatsen og fortell at dere skal komme tilbake til tegningene senere.

Neste øvelse handler også om å bli kjent.

### 2. Hvem har ...?

Be alle om å stille seg i ring. Be dem tenke på en ting som har gjort dem glad denne uken. Gå runden rundt og be alle si navnet sitt og hva som har gjort dem glade. Begynn med deg selv



som eksempel: «Jeg heter NN og jeg ble glad da jeg fikk kaffe på sengen i dag tidlig.»

Fortell at du nå vil komme med forskjellige utsagn. Hvis man kjenner seg igjen, går man inn i sirkelen og stiller seg sammen med andre som også kjenner seg igjen. Etter hvert utsagn går elevene ut av ringen. Begynn med litt ufarlige ting og gå gradvis over til temaer som kan være litt vanskeligere.

### **Eksempler på utsagn:**

Alle som ...

- ... liker sjokoladen Firkløver
- ... noen gang har glemt å låse ytterdøren
- ... har søsken
- ... vil bli berømt
- ... elsker å synge
- ... har vært sint for noe
- ... har løyet for en lærer
- ... hatt kjærlighets sorg
- ... har følt seg ensom
- ... har vært redd for noe og ikke kunnet snakke om det med noen
- ... har fått god hjelp av en venn

## **3. Ressurshjerte**

Neste øvelse handler om hvilke ressurser vi har tatt i bruk under pandemien. Til øvelsen trenger hver gruppe et stort hjerte av rødt stivt ark/kartong, stort nok til å skrive på, samt post-it-lapper og penner.

## Tema 2021: Livet under og etter en pandemi



#verdensdagenforpsykiskhelse #psykiskhelse #følgopp



### Du kan introdusere øvelsen slik:

*Under pandemien har mange opplevd utfordringer. Vi har kanskje følt oss redde for å bli syke og for å smitte andre, og for at de vi er glade i skal bli syke. Vi har kanskje kjent oss ensomme og isolert. Mange forteller at de har lite energi og engasjement til å gjøre ting, f.eks. skolearbeid. For mange har det vært vanskelig å være mange hjemme samtidig når det har vært hjemmeskole og hjemmekontor. Det å sitte på Teams eller Zoom i mange timer er ikke heller alltid så enkelt.*

Be gjerne elevene om å komme med eksempler på hva de har opplevd som vanskelig og utfordrende under pandemien. Noter stikkord på whiteboard og si takk for alle gode eksempler.

### Fortsett med å si:

*Nå skal vi snakke litt om hvordan dere har tatt i bruk deres styrker og ressurser for å håndtere en spesiell tid med mange utfordringer:*

Del inn elevene i grupper på fire og be dem sette seg rundt et bord. Hver gruppe får et stort hjerte, post-it-lapper og penner.

Start oppdraget med å be alle om å tenke på, stille for seg selv, hva de har gjort for å mestre en utfordrende tid. Hvilke positive egenskaper og sterke sider hos seg selv har de oppdaget gjennom pandemien? Hva har andre gjort som har vært til hjelp for deg?

Alle skriver på post-it-lapper, en ting per lapp, men så mange lapper man vil. Når alle i gruppen er ferdige, går man runden rundt og setter sin første lapp i hjertet og forteller litt om hva man har skrevet. Deretter tar man en ny runde og presenterer lapp nummer to, tre, osv, til alle har plassert sine lapper på hjertet. Fortell at det er viktig at alle er gode lyttere når andre presenterer og at det er viktig å ikke kommentere eller diskutere det andre har skrevet.

Neste del av oppgaven er at elevene sorterer lappene i grupperinger som ligner eller hører sammen. Be alle gruppene å presentere hjertene sine og hva de har kommet frem til.



Avslutt med å takke for at de har delt sine erfaringer.

En viktig ting vi har lært av pandemien er hvor viktig det er å bry seg om hverandre og å følge opp dem vi har rundt oss. Det kan vi gjøre i skolen også. Neste aktivitet handler om hva vi kan gjøre for hverandre, for å være til stede for hverandre og være oppmerksomme på andres behov.

Del inn i nye grupper på fire. La hjertene ligge igjen og be elevene om å snu hjertet. Gi dem en ny bunke post-it-lapper og be dem tenke på:

- Hva kan jeg som enkeltperson gjøre for at andre i klassen kan føle seg sett, anerkjent, ivaretatt og trygge?
- Hva kan vi som klasse gjøre for at alle skal føle tilhørighet?

Når alle har tenkt litt, skriver de på post-it-lapper og gjør det samme som tidligere i øvelsen: Gå runden rundt i gruppen og presenter lappene. Denne gangen skal gruppen sortere, prioritere og velge tre konkrete ting de vil presentere for resten av klassen, som de mener kan bidra til å bli enda bedre på å skape et trygt og inkluderende felleskap. Be dem om å være så konkrete som mulig. De kan spare alle post-it-lappene, men skriver sine «topp tre» med tusj inne i hjertet. Be alle grupper om å presentere hjertene sine.

Gå runden rundt i klassen og be alle si en ting de tar med seg, noe de kan tenke seg å prøve å gjøre, fra øvelsene.

#### 4. Picasso 2

I den siste øvelsen går dere tilbake til portrettene de har laget av hverandre. Oppdraget er at alle skal gå rundt og skrive noe positivt på alles portrett.



Tema 2021: Livet under og etter en pandemi



#verdensdagenforpsykiskhelse #psykiskhelse #følgopp



### Du kan introdusere oppgaven slik:

*Nå har dere alle delt mye av dere selv og vist mange styrker og ressurser. Oppdraget nå er å trene på å gi uttrykk for hva dere har lagt merke til hos hverandre. Alle skal gi en positiv tilbakemelding, et konkret kompliment, til alle andre, ved å skrive på portrettene som dere laget tidligere. Hvis noen er usikre på hva man skal skrive eller hvordan man skal formulere seg, så kan dere komme til meg for å få råd.*

NB! Hvis du er trygg på at alle i klassen klarer å skrive gode ting kan du la elevene gå rundt og skrive direkte på alles portrett. Hvis du er det minste usikker på at alle får nok og gode tilbakemeldinger, lager du en variant, hvor du samler inn og kvalitetssikret alle portrett før den enkelte får sitt portrett tilbake. Dere kan også samle inn alle portrettene til slutt og ta dem frem ved en senere anledning når elevene er enda bedre kjent, for å gjøre oppdraget med å skrive positive tilbakemeldinger en gang til.

## 5. Ønskebrønnen

Avslutt med å samle alle elevene og gi dem en lapp hver. Be dem tenke på noe de skulle ønske for klassen og seg selv, som ville gjøre det enklere for å følge opp, å være til stede for hverandre og oppmerksomme på andre. Sett frem noe som kan fungere som en «ønskebrønn».

Alle skriver en lapp med sitt ønske og legger i ønskebrønnen. Alle lapper er anonyme og samles inn av deg som er lærer.

Samle alle ønskene og gå gjennom dem med klassen ved en senere anledning for å fortsette å ha søkelys på tema fra verdensuken.

Avslutt med å si takk for alt de har delt og bidratt med! 😊