

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE 2019

PEDAGOGISK OPPLÉGG
BARNESKOLE 5.–7. TRINN

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

Hensikten med opplegget er å jobbe med livsmestringstemaer hvor elevene kan få 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 2019, som handler om å gi av sin tid til andre og å være til stede, både for seg selv og andre.

Årets tema: Gi tid

- gi av din tid
- å være tilstede, for seg selv og for andre

Målgruppe: Elever på 5.–7. trinn i barneskolen.

Merk: Det er også utarbeidet opplegg for elever i ungdomsskolen og videregående skole, som kan brukes helt eller delvis for denne målgruppen.

Mål:

Elevene skal få snakke om

- hvordan man kan være til stede for andre, både fysisk og mentalt, og at det er viktig for egen og andres psykiske helse
- at det er viktig å være raus mot seg selv og gi seg selv tid
- hva man kan gjøre for å gi seg selv tid og være raus mot seg selv
- hvordan man føler seg når man er snill med seg selv
- hva man kan gjøre for å være til stede, gi av sin tid og være raus med andre
- hvordan man føler seg når man er til stede for og raus mot andre og hvordan andre opplever det når jeg er til stede og raus

Tema 2019: Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

- hva vi kan gjøre klassen for å være til stede, rause og gode mot oss selv og med hverandre

Omfang: Opplegget skal kunne gjennomføres på ca. 60–90 minutter, men er lagt opp slik at man kan velge bort eller legge til noen øvelser for å kunne gjennomføre i en kortere eller lengre tidsperiode. Det er også mulig å dele opplegget i to deler. Det viktigste er ikke å rekke over alt, men å gi elevene god nok tid til å snakke om viktige temaer.

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

Forberedelser: Tegn et tre med stam og grener på et stort ark. Klipp ut blader (minst ett per barn) og epler, store nok til å skrive noen ord eller en setning som synes godt. Heng arket med treet på veggen.

Dere trenger også ark og tegnesaker.

Tema 1:

Hva betyr det å gi tid og å være til stede for andre? (15 min)

Du kan introdusere slik: *Å gi av sin tid til andre handler om å velge å gi oppmerksomhet eller å være sammen med andre mennesker.*

Det å gi noen tid og å være til stede er å vise den andre at de betyr noe og at de er viktige.

Å være tilstede for et annet menneske betyr å være der rent fysisk, men også det at man faktisk følger med på og tar inn hva den andre sier.

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

Noen ganger kan det å gi tid eller å være til stede bare være det at man smiler til noen, eller sier hei. Det er å lytte når noen prater, og å vente til de er ferdig før man svarer. Det kan også handle om å være tålmodig med noen, f.eks. hvis en annen trenger lengre tid enn deg til å få ferdig et mattestykke, eller vente på noen som ikke løper så fort. Vi trenger alle ulikt med tid. Noen ganger, hvis vi opplever noe trist, vil vi kanskje trenge mer tid, at noen er tålmodige, hører på, er sammen med, og trøster oss om det trengs.

Å være til stede betyr også det å passe litt på at de rundt deg har det bra, f.eks. at alle har noen å være med i friminuttet, kanskje invitere noen til å være med på leken (aktiviteten, hvis det er litt eldre barn).

- a) Be elevene snakke to og to om følgende:
- *Hvorfor tror dere det er viktig å gi tid og å være der for andre?*
 - *Hvorfor tror dere det er viktig å gi tid og å være der for andre?*
 - *Hvordan kan man se at en person gir av sin tid til en annen?*
 - *Hvordan tror dere at en person som gir av sin tid tenker?*
- b) Be alle om å dele eksempler og tanker fra det de har snakket om

Aktivitet: «Sola skinner på meg og alle som ...» (10 min)

Hensikten med leken er å inkludere alle, oppdage at vi har flere likhetstrekk og å øve på å være oppmerksom og til stede her og nå.

Alle sitter i ring på stoler. Det er en stol mindre enn antall deltakere.

Den som ikke har stol, står i midten og sier: "Sola skinner på meg og alle andre som ..." (velg noe som stemmer for deg og som du tror er aktuelt for andre, f.eks. liker å fiske, var trøtt i dag tidlig, har søsken, går på fotball, elsker film, får energi av å danse, er litt sjenert i store grupper etc.)

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

Alle beskrivelsen passer på, reiser seg og finner en ny stol. Den som blir uten stol, står i midten nesten gang. Etter hvert som gruppa blir tryggere kan man utfordre dem på å prøve med følelser, meninger eller egenskaper (f.eks. har blitt så sinte at de har begynt å gråte, er forelsket, er opptatt av miljøvern, holder med Arbeiderpartiet, synes Chris Hemsworth er kjekk, drømmer om å få en kjæreste ... osv.)

Hvordan gir man tid og er til stede for andre? (20 min)

Noen ganger er vi alle i situasjoner hvor vi har problemer og kan ha det vanskelig. Da er det ekstra viktig at være til stede for og gode mot hverandre. Men det er kanskje også det vanskeligste. Mange føler seg usikre på hvordan de kan være der for noen som er i en vanskelig situasjon.

- Lag grupper på fire.
- Gi hver gruppe et eksempel fra listen nedenfor, f.eks. på en lapp.
- Be gruppene om å snakke om hva man kan gjør for å vise at man er til stede og støttende i en slik situasjon. Det er viktig å fremholde at det kan finnes mange måter å gjøre det på!

Forslag på eksempler å snakke om:

- Dere får en ny elev i klassen midt i skoleåret.*
- En medelev forteller at foreldrene skal flytte fra hverandre.*
- Under en klassekamp i fotball mot en annen klasse slipper deres keeper inn et mål, og dere taper kampen.*
- Du ser at en i klassen har grått.*
- Du ser at noen i klassen alltid går alene og ikke blir tatt med på leken.*
- Du har ikke lyst til å leke/gjøre det samme som vennen din.*
- Vennen din leker/er sammen med en du ikke pleier å være så mye sammen med. Du føler deg utestengt.*

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

- *Du er uenig i et forslag som flertallet i klassen har bestemt.*
- *Du er flinkere til en aktivitet en han som sitter ved siden av deg i klasserommet.*
- *Du kommer hjem fra skolen, og pappa står og lager middag, lillebror sitter på gulvet og er litt sutrete.*
- *Du ser at en du ikke kjenner har punktert sykkelen.*
- *Et eldre familiemedlem (bestemor, bestefar, eller noen andre du kjenner) bor alene, og du vet at hun/han er litt ensom.*
- *Du får beskjed om å rydde rommet, men du har mest lyst til å gå ut for å leke.*

Gå runden og be alle gruppene presentere sitt eksempel og hva de har kommet frem til.

Oppsummering:

Snakk om at det ikke alltid er lett å være tilstede for andre og at vi av og til også selv ikke blir møtt som vi ønsker, fordi den andre ikke helt vet hva hun/han skal gjøre, eller at personen kan være redd for å gjøre noe feil. Det kan også f.eks. være litt skummelt å spørre en man ikke kjenner om å være med på leken, fordi man er redd for å få nei. Eller at man er redd for at den man smiler til ikke skal smile tilbake. Det kan være lurt å øve på sånne ting, øve seg på å være litt modig, og at det kanskje ikke gjør så mye om man ikke får et smil tilbake eller et nei. Be alle om å tenke på hva du selv ville ønsket om du var i samme situasjon som den andre er i.

Når det er vanskelig å være til stede/gi tid til andre

Spør elevene om hva som kan gjøre det vanskelig å gi tid og være til stede for andre. Kanskje kan du gi et eksempel fra deg selv, f.eks. *når mange i klassen som vil snakke med meg samtidig, blir jeg litt sliten, og da kan jeg virke irritert.*

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

Spør elevene:

- *Har dere opplevd dette?*
- *Hvordan merker de på andre at de ikke er helt til stede og oppmerksomme på deg? (Foreldre, søsken, venner, lærer?)*
- *Hvordan føles det når andre ikke er til stede og oppmerksom på deg, men holder på med noe annet eller har tankene på et annet sted?*
- *Hva kan forstyrre dere og gjøre det vanskelig for dere å være oppmerksomme og gode mot andre?*

Her kommer en øvelse som gjør at man kan få kjenne det på kroppen:

Øvelse: (30 min)

Hensikt: Å bli bevisst på hvordan man påvirker andre og hvordan ulike måter å kommunisere på påvirker oss. Trene på å være til stede og være en god lytter.

Du kan introdusere øvelsen slik:

Vi kommuniserer hele tiden, også med kroppen uten å si noe med ord. Det er derfor viktig å bli bevisst på hva vi kommuniserer til hverandre og hvordan vi gjør det. Vi skal gjøre en øvelse hvor vi utforsker hva vi gjør når vi lytter mer eller mindre bra og hvordan det føles og påvirker oss.

Del inn elevene i grupper på tre og tre og be dem sette seg i en trekant, mot hverandre.

Alle får i oppdrag å velge et tema for en kort historie på ett minutt. (Understrek at historien ikke skal være for privat eller sensitiv. Av erfaring har dette vist seg å være viktig!)

Ha noen forslag på tema for en historie til dem som ikke kan komme på noe (en bra film, den beste isen jeg har smakt, favorittfotballaget mitt osv.).

Fortell at alle nå skal prøve på å ha tre ulike roller: forteller, lytter og observatør. (Ha gjerne

Tema 2019: Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

instruksene og de ulike rollene på en flippover, whiteboard eller powerpoint.) Be dem bestemme seg for en fortellerstol, en lytterstol og en observasjonsstol. Alle skal i løpet av øvelsen sitte i alle stoler. Flytt mot høyre når det skal byttes.

Den som er forteller begynner å fortelle sin historie og skal snakke i ett minutt og henvende seg til Lytteren. Lytteren skal være uinteressert – være en dårlig lytter – ved å bruke kroppsspråk og mimikk som formidler dette (f.eks. se på klokken, se i taket, gjespe etc.). Det er ikke lov å snakke eller gå sin vei. Kun kroppsspråk og ansiktsuttrykk får brukes. Etter ett minutt avbryter du øvelsen. Nå skal fortelleren fortelle den samme historien, men denne gang skal lytteren være en veldig god lytter, vise interesse og engasjement gjennom å bruke kroppsspråk og ansiktsuttrykk. Observatørens oppgave er å studere hva lytteren gjør for å virke uinteressert eller vise at han/hun lytter aktivt. Dessuten skal observatøren studere hvordan lytterens atferd virker inn på fortelleren.

Etter ett minutt avbrytes øvelsen og gruppen skifter roller. Det utveksles noen erfaringer (ett minutt) ledet av observatøren etter hver runde.

NB! at det er viktig å alltid avslutte hver runde med en god og aktiv lytter!

Når alle fått prøve alle roller avsluttes øvelsen og alle setter seg tilbake i ringen for å reflektere sammen.

Å diskutere etter øvelsen:

- Hvordan føltes det når ingen lyttet til det du prøvde å fortelle?
- Hvordan føltes det å være den som ignorerte/var en dårlig lytter?
- Hvordan føltes det når den andre var interessert i det jeg sa?
- Hvordan føltes det å være en aktiv lytter?
- Hva så du når du var observatør?
- Hvordan brukte lytteren kroppsspråk og mimikk i de forskjellige rollene?
- Hvordan påvirket lytterens måte å være på den som fortalte sin historie?
- Hva skjedde med historien?

Tema 2019: Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

- I hvilke situasjoner er du en mindre god lytter?
- I hvilke situasjoner er du en god lytter?
- Hvorfor er det viktig å være en god lytter?
- Kan alle være gode lyttere?

Diskuter sammen i klassen hva man gjør og hvordan man er når man er en god lytter, som er til stede og interessert av den andre. Be elevene komme med konkrete eksempler og forslag.

Skriv gjerne elevenes «oppskrift» pent på et plakat eller stort ark som kan henge synlig i klasserommet.

Tema 2:

Å gi tid til og å være raus med seg selv (20 min)

Forslag til hva du kan si om dette tema:

Å gi seg selv tid og å være raus mot seg selv kan bety mange ulike ting. Det kan f.eks. bety å være tålmodig med seg selv, å tenke at hvis man ikke får til noe med en gang, så vil man kanskje få det til etter hvert.

Det kan også handle om å gi seg selv tid når noe leit har skjedd, at man gir seg selv lov til å være lei seg. Presis som vi skal være gode og rause med andre som trenger det, må vi også være det med oss selv.

Det å gi seg selv tid og å være snill med seg selv kan også bety at man tillater seg å slappe av når man sliten, og at man sover nok, at man spiser nok og sunn mat etc.

Noen ganger trenger man tid for å muntre seg opp eller roe seg ned. Noen ganger trenger vi mye aktivitet, andre ganger trenger vi mindre aktivitet. Det er viktig å ta seg tid til å bli kjent med seg selv, hvordan man har det og hvordan man føler seg. Ofte synes vi mennesker det er ubehagelig å kjenne på vanskelige følelser som f.eks. tristhet og sinne, men det er helt

**Tema 2019:
Gi tid**



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

naturlig at vi har mange følelser, også vanskelige, og det er viktig å gi seg tid til å bli kjent med seg selv og vite hvordan man kan trøste seg selv. For å vite hvordan man skal ha det bra, må man gi seg selv tid.

Du kan introdusere denne delen slik:

Nå skal vi snakke om hva man kan gjøre for å ha det bra selv, hvordan man kan være raus og snill med seg selv og hvordan man må passe på å ta seg tid til å gjøre noe som man liker og som får en til å føle seg bra. Dere skal få et oppdrag: (NB! For eldre elever kan det være mer aktuelt å bruke tilsvarende plakat-oppgave i det pedagogiske opplegget for ungdoms- og videregående skole)

Be alle tenke litt, for seg selv, på hva de gjør for å ha det bra.

- Del ut/ta frem ark og tegnestift etc
- Be elevene lage et personlig «plakat» med eksempler på ting de kan gjøre for å være snille og gode mot seg selv og gi seg selv tid.
- Når alle har tegnet ferdig kan du spørre om noen har lyst til å gi noen eksempler

Takk for alle fine tegninger og gode forslag.

Øvelse: Rullegardinen (15 min)

Noen ganger kan vi trenge å gjøre noe som kan hjelpe oss å håndtere stress og uro. Her er en øvelse som kan bidra til det:

Be elevene sette seg godt til rette på stolene sine, og enten kikke nedover mot gulvet eller lukke øynene. Veiled som følger, i et rolig tempo slik at det er mulig å danne seg et mentalt bilde:

**Tema 2019:
Gi tid**



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

Vi skal lage oss et bilde:

- *Se for dere tre vinduer ved siden av hverandre. Alle vinduer har en rullegardin. Alle rullegardinene er oppe. (pause)*
- *Det skjer noe utenfor alle vinduene, og du tar nå en nøyere kikk mot vinduene. (pause)*
- *Gjennom vinduet til venstre ser du alle dine grublerier og dine bekymringer og negative tanker som ligger litt tilbake i tiden. Det kan være noe vanskelig du har opplevd eller har gruet deg for. (pause)*
- *I vinduet til høyre ser du alle dine bekymringer og negative tanker om fremtiden. Det kan være ting du er redd skal skje eller noe du gruer deg til. (pause)*
- *I vinduet i midten ser du bare det som pågår akkurat her og nå inni hodet ditt. (pause)*
- *Se mot venstre vindu og trekk ned rullegardinen. (pause)*
- *Se mot høyre vindu og trekk ned rullegardinen. (pause)*
- *Hva skjer?*
- *Be alle om å rolig åpne øynene og komme tilbake til rommet.*

(Hentet fra undervisningsopplegget til ROBUST)

Etter øvelsen spør du elevene om øvelsen gjorde noen forskjell. Fikk de litt mindre «inni hodet» å forholde seg til når rullegardinene i vinduet til høyre og vinduet til venstre ble trukket ned. Diskuter gjerne også hvordan dette kan være nyttig på skolen.

Avslapningsøvelse for litt yngre barn: Boblepust

Be alle om å lukke øynene og å sette seg godt til rette på stolen. Spill gjerne rolig bakgrunnsmusikk.

Slik kan du introdusere øvelsen:

Forestill deg at du skal blåse verdens største boble med såpeboblevann.

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

Trekk pusten og forestill deg at du har en stor flaske med såpeboblevann.

Blås store, bobler, langsomt og forsiktig, ut i rommet

Når alle har blåst bobler en stund ber du elevene om å legge hendene ned og å rolig åpne øynene og komme tilbake.

(Hentet fra Supplerende aktiviteter til Zippys venner)

Tema 3:

Hvordan kan vi være tilstede for hverandre i klassen?

Godboksen (15 min)

Hensikt: Løfte fram de gode opplevelsene og de fine tingene som har skjedd i klassen. Det vi vil gjøre mer av.

Dere trenger:

- en boks med lokk og "brevsprekk" (eller bruk en flippover der du klitrer lappene på etter oppdrag og farge)
- lapper i tre farger (f.eks. post-it-lapper)
- penn til hver deltaker

Alle deltakerne sitter, om mulig, i en ring. Alle får tre lapper, i tre ulike farger.

På gulvet i midten står det en boks (evt. En flippover)

Du kan si:

Nå har dere fått tre lapper i ulik farge. Nå tar dere den første lappen (du bestemmer farge, som alle elever skal bruke) og skriver eksempler på:

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

- «Noe godt jeg har gjort mot andre»

Elevene skriver en ting på lappen. Når de er ferdige går de frem og legger lappen i boksen. Neste oppdrag er å skrive på lapp nummer to:

- ”Noe godt andre har gjort mot meg”. Elevene skriver og legger i boksen.
- Tredje oppdrag er å skrive på siste lappen:
- «Noe veldig bra som har skjedd i klassen”. Elevene skriver og legger i boksen.

Det kan være fint å avslutte med å lese opp lappene etterpå, kategori for kategori

Snakk gjerne om hva dere kan gjøre mere av gode ting for hverandre og i klassen.

Avslutt med å takke alle for det de har bidratt med.

I blant kan vi være gode med oss selv når vi roer ned og trekker pusten. Her er en avspenningsøvelse som barna kan prøve. Be alle om å legge seg på rygg, med ben og armer vekk fra kroppen. Hvis du har mulighet for å spille svak, rolig bakgrunnsmusikk er det fint.

Les gjerne instruksene slik:

Ligg helt stille, med lukkede øyner og forestill deg at du er en søvnig sjøstjerne.

Pust inn.

Pust ut – og la armene dine slappe av.

Pust inn.

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

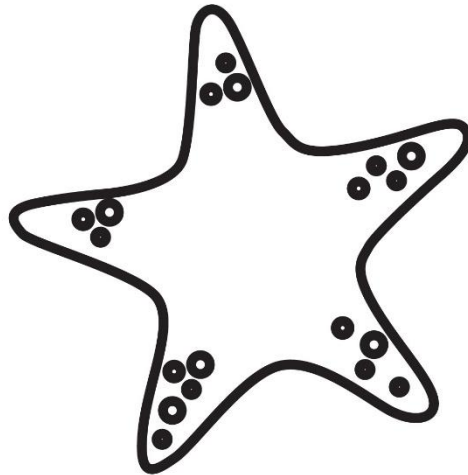
Pust ut – og la bena dine slappe av.
Pust inn.

Pust ut – og la hodet ditt slappe av.

Nå ligger du helt avslappet, hvilende som en søvnig sjøstjerne på havets bunn.

Gjenta for deg selv: «Jeg er helt stille ... jeg er helt stille ...»

Gi alle litt tid til å komme rolig tilbake. Spør barna om hvordan de opplevde øvelsen og hvordan det føles.



Tema 2:

Hva kan man gjøre for å være snill med andre? (15 min)

Du kan introdusere slik: Noen ganger er man lei seg og det kan skje ting i livet som gjør at man ikke har det så bra. Noen ganger kan man snakke om det med noen, andre ganger vil man bare holde det for seg selv. Det kan hjelpe at andre viser at de bryr seg og at de passer på deg.

Jeg skal fortelle historien om Martin: Martin er like gammel som dere. Han bor med mamma og pappa og lillesøster. Martin liker seg på skolen, men er veldig trist fordi bestefaren hans nettopp har blitt veldig syk. Martin er veldig glad i bestefar og besøker ham ofte. Nå klarer Martin nesten ikke å tenke på annet en bestefar og hva som vil skje. Han vil ikke leke sånn som han pleier og er lei seg hele tiden..

Hvis Martin gikk barnehagen din/klassen din, hva kunne du gjort for å være der for Martin og være snill med ham?

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

a) Spør, og la barna svare:

- *Hvordan tror du Martin har det?*
- *Skjønner dere at Martin er lei seg?*
- *Hvordan ser man ut i ansiktet når man er lei seg? (Her kan dere snakke om at det kan finnes ulike måter å vise at man er lei seg på)*
- *Hva tror du Martin trenger for å få det bedre?*
- *Hva kan vennene til Martin gjøre for å trøste og være snill og god med ham?*

b) Noter barnas forslag til hva man kan gjøre for å være snill med Martin på tavla.

c) Bruk litt tid til å snakke om:

- *Hvordan føles det når du merker at noen bryr seg om hvordan du har det og er der for deg?*
- *Hvordan føles det når du merker at det du gjør for noen er til nytte, at noen føler seg bedre for at du bryr deg?*
- *Hva kan man gjøre hvis man skjønner at noen vil være en god venn og vil være der for deg, men gjør det på en måte som ikke er bra for deg? Hva kan du si?*

Aktivitet: «Rart, men fint» (10 min)

Dette er en øvelse som kan hjelpe oss å se hvor flott det er at alle er forskjellige, at det kan være fint når noe er annerledes og «rart». Før leken kan dere spille «Folk er rare» med Maj Britt Andersen.

Sitt i sirkel. Den voksne har en liten ball eller noe som kan trilles eller kastes. Kast/trill på kryss og tvers i sirkelen, og alle skal motta ballen en gang før noen annen får den gang nummer to. Alternativt kan ballen kastes etter et system som sikrer at alle får den.

Den som får ballen skal si en ting de synes er litt rart, men fint likevel. Gi noen eksempler som barna kan bruke hvis de ikke finner noe å si. For eksempel: «Jeg synes det er rart når

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

folk ler høyt – men fint likevel.» eller «Jeg synes det er rart når folk ikke grer håret sitt, men det kan være fint likevel.»

Det gjør ikke noe om det blir latter og humor, eller om noen tuller. Den voksne fører leken videre. Innimellom vil det dukke opp noe alvorlig og bra.

Når barna begynner å bli tomme for forslag avsluttes aktiviteten

(Hentet fra minstemme.no, Redd Barna)

Oppdrag: (15 min)

Nå skal alle få et oppdrag. Du kan introdusere oppdraget slik:

Nå har dere kommet med en masse gode forslag på hva man kan gjøre for andre, for å vise at man bryr seg og er en god venn som tar seg tid for noen som trenger det. Nå velger dere noe av det dere har hørt og lager en tegning som viser hva man kan gjøre. Det kan være noe du selv sagt, eller noe andre har kommet med av ideer. Velg noe du synes er en god idé!

- a) Elevene tegner.
- b) I mellomtiden skriver du barnas forslag på bladene og eplene. Ett forslag per blad/eple:
Bladene: forslagene på hva man kan gjøre for å være god og snill med seg selv.
Eplene: forslagene på hva man kan gjøre for å være til stede, god og snill med andre.

(Hvis man av noen grunn ikke kan ha med alles forslag og/eller slår sammen forslag som ligner, er det viktig å begrunne hvorfor. Målet er at alle skal kjenne igjen seg og sitt)

- c) Når elevene har tegnet ferdig kan alle få si litt om sin tegning.

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

Hvis det er behov for litt aktivitet kan dere gjøre en sanglek, som f.eks. «Hode, skulder, kne og tå».

- d) Når du har takket for alle gode tegninger, samles dere foran treet. Nå skal dere sette på blader og epler på treet:

Begynn med bladene: gå gjennom blad for blad og la barna sette dem rundt om på treet.

Fortsett med eplene: gå gjennom epler for epler og la barna sette dem på treet.

Avslutt med å si at dere nå har et tre som kan hjelpe oss alle til å

- passe på at vi blir enda bedre på å være snille og gode med oss selv.
- være gode venner som er snille og gode med hverandre.

e) Be alle velge en «blad-ting» og en «eple-ting» de har lyst til å prøve. De kan få i oppdrag å gjennomføre det de har valgt i løpet av uken, og si så at dere vil snakke om hvordan det har gått på samlingsstund uken etter.

Avslutt gjerne med å ta en runde og spør om det er noe de vil huske på/ha bruk for fra denne samlingen.

Hvis dere har mer tid: Noen ganger flyr tankene og det er kanskje bare kroppen som er til stede. Har noen av dere opplevd at en annen har vært sammen med deg, men egentlig bare var der med kroppen? Tankene og oppmerksomheten er på noe helt annet?

Be om eksempler. Her kan det være aktuelt å ta bruk av mobil og sosiale medier som et eksempel på noe som kan forstyrre og som kan gjøre at man føler seg utelatt eller at ingen ser meg.

Øvelse: Nå skal vi gjøre en enkel øvelse for å trene akkurat på å være til stede med både kropp, følelser og tanker. (10 min)

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

Stå i sirkel. Be alle om å lukke øynene. Du går rundt og legger hånden på en person og går deretter tilbake inn i sirkelen. Be alle om å holde hverandre i hånden. «Den utvalgte» begynner med å klemme hånden til en av dem den holder. Den personen fortsetter til neste person, slik at «klemmen» fortsetter rundt i sirkelen. Alt skal skje i stillhet og med lukkede øyner.

Etter hvert kan man øke hastigheten og gjøre det så raskt som mulig, i tillegg til at man kan velge om man vil sende klemmen videre eller endre retning og sende den tilbake.

Avslutning

Gi barna ros for at de har vært så flinke med å bidra.

Du kan si: *Nå har vi snakket om at det er viktig å være snill og god mot seg selv. Nå kan alle strekke armene i været og rope: «Jeg er bra!»*

Og så gir dere dere selv en god klem.

Hvordan følte det?

Vi har også snakket om at det er viktig å være god og snill med andre – ikke kun de vi liker best. Derfor skal avslutte med at vi gir klemmer til hverandre, for det er viktig at vi bryr oss om hverandre.

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

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse