

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE 2019

PEDAGOGISK OPPLEGG
BARNEHAGE OG BARNESKOLE 1.–4. TRINN

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

Hensikten med opplegget er å jobbe med livsmestringstemaer hvor barna 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: De eldste barna i barnehage og elever på 1.–4. trinn i barneskolen.

Merk: Det er også utarbeidet opplegg for elever på 5.–7. trinn, som eventuelt delvis kan brukes for denne målgruppen.

Mål:

Barna skal få snakke om

- at det er viktig å være snill og god med seg selv og å være snill og god med andre
- hva man kan gjøre for å være snill med seg selv og med andre
- hvordan man føler seg når man er snill med seg selv
- hvordan man føler seg når man er snill med andre og hvordan andre kan føle seg når jeg er snill med dem
- hva vi kan gjøre i barnehagen/klassen for å være snille og gode mot oss selv og med hverandre

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

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 nesten 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 kan man gjøre for å være snill med seg selv? (10 min)

Du kan introdusere slik: *I dag skal vi snakke om hva man kan gjøre for å ha det bra og hva man kan gjøre for at andre skal ha det bra.*

For at man skal ha det bra selv er det viktig å være snill med seg selv, å passe på å ta seg tid til å gjøre noe som man liker og som får en til å føle seg bra.

a) Be alle tenke litt på hva de gjør for å ha det bra. Gå runden rundt i gruppen og be alle si en ting de gjør for å ha det bra og for å føle seg vel.

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

b) Skriv ned barnas eksempler på tavlen og sjekk at alle forslag har kommet frem.

c) Still følgende spørsmål, og la barna svare:

- *Hvordan føles det når jeg er snill med meg selv?*
- *Hvorfor er det viktig å være snill med seg selv?*

Takk for alle fine bidrag og fortsett til neste del:

Aktivitet: Søvnig sjøstjerne (10 min)

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.

Pust ut – og la bena dine slappe av.

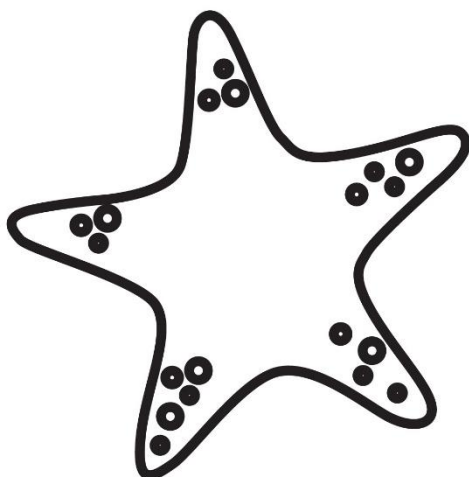
Pust inn.

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 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

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?

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?*

Tema 2019: Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

- *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 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)

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

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!

- Elevene tegner.
- 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)

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

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

- 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.

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

- 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)*

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.

Tema 2019:
Gi tid



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse

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.