



## VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE 2017 - PEDAGOGISK OPPLEGG

**Omfang:** 60 minutter

**Årets tema:** Noe å glede seg over

**Målgruppe:** ungdomsskole/videregående skole (det finnes eget opplegg for barneskole)

**Merknad:** Opplegget er beregnet til å vare ca. 60 minutter. Dersom dere har mindre tid, går det an å kutte punkt a og b på øvelsen «Hverdagsgleder». Dersom dere har mer tid, er det forslag til ekstra aktiviteter til slutt.

### Mål:

- Å bli klar over at å ha noe å glede seg over er viktig for den psykiske helsen
- Å bli klar over hva som gjør en selv glad
- Å tenke på hva man kan gjøre for å glede andre
- Å tenke på hva man kan gjøre når man ikke har det så bra for å føle glede
- Å finne ut hvordan du kan gjøre mer av det som gjør deg selv og andre glad

**Innledning v/ lærer:** Temaet for verdensdagen for psykisk helse i år er «Noe å glede seg over». For at vi skal ha en god psykisk helse må vi ha noe å glede oss over – små og store ting i hverdagen, og det er det denne timen skal handle om. Dere skal få tenke på hva det er som gjør dere selv glad, hva dere kan gjøre for å glede andre, og tenke over hvordan dere kan ta vare på deres egen psykiske helse ved å gjøre mer av det som gjør dere selv og andre glade.

### Tema 1: Hva gjør deg glad, og hvorfor er det viktig?

#### 1) Intervju (2 og 2) (10 min)

Sett elevene sammen i par (bestem hvem som skal være sammen hvis elevene ikke allerede har faste par), og la dem intervju hverandre ut fra følgende spørsmål:

- Hva gleder du deg til framover?
- Kan du si en ting du er glad for akkurat i dag?
- Hvilke ting liker du å gjøre?
  - Hjemme?
  - På skolen?
  - Andre steder?
- Hvilke personer er du glad for å ha i livet ditt?
- Fortell om en gang du ble ekstra glad
- Hva er du takknemlig for i livet ditt?

Kopier opp vedlegget til hver elev. La elevene få et par minutter til å forberede seg før de begynner å intervju hverandre.



Si at de får 3 minutter til å intervju hverandre hver (totalt 6 minutter), og at de deretter skal diskutere spørsmålene som står til slutt på intervjukjemaet.

## 2) Felles refleksjon og oppsummering i plenum (5 min)

- Hvorfor er det viktig å ha noe å glede seg til?
- Hvorfor er det viktig å tenke over hva man er takknemlig for?
- Hvorfor er det viktig å gjøre de tingene man liker å gjøre?
- Hva kan vi gjøre når vi ikke har det så bra for å bli litt gladere?

Tilleggsopplysninger lærer kan runde av med:

- Når vi gleder oss til noe, gjør noe vi liker eller tenker på noe som gjør oss glad, øker endorfinnivået vårt, noe som reduserer stress og skaper mer velvære i kroppen.
- Noen ganger glemmer vi å gjøre de tingene vi liker eller vi tar oss ikke tid til det. Du kan hjelpe deg selv til en bedre psykisk helse ved gjøre mer av de tingene du liker å gjøre, som gjør deg glad.

## Tema 2: Å gjøre en forskjell for andre

Du kan introdusere slik: *Å gjøre noe bra for andre, er bra for vår egen psykiske helse. Den største gleden er å gi, sier man ofte. Det er ofte lite som skal til for å gjøre en liten forskjell i andres liv. Kanskje er det bare et smil eller blick som skal til 😊*

### 1) Par/plenum: (5 min)

*Vi skal begynne med at dere tenker på hva andre gjør som gjør at dere blir glade i hverdagen. Hva gjør foreldrene deres, søsken, klassekamerater, lærere, venner og ukjente, som dere setter pris på og blir glade av? La elevene først snakke to og to, og del deretter i plenum.*

### 2) Øvelse: 5 små ting (individuell) (5 min)

Introduser øvelsen slik: *Vi skal nå gjøre en øvelse der dere skal tenke over hva dere kan si og gjøre for å glede andre – enten det er i klassen, på skolen, hjemme, på en fritidsaktivitet eller på gata.*

*Tenk på 5 små ting du kan gjøre hver dag som krever en liten innsats fra din side, men som kan gjøre en stor forskjell for andre. Det kan være små ting som å si noe hyggelig til en i klassen, å gi plassen på bussen til en gravid kvinne, å la en stresset person gå foran i køen eller å invitere noen du ikke har sett på lenge på kino. Be elevene skrive en liste over:*

- 5 ting jeg kan gjøre
- 5 ting jeg kan si
- Be alle planlegge for 5 personer de skal glede gjennom å prøve ut noe av det de har på lista



### **Tema 3: Å tenke mer på det som gjør deg glad**

#### **1) Du kan introdusere temaet slik: (5 min)**

*Hva vi tenker på og gir oppmerksomhet har vist seg å ha innvirkning på vår psykiske helse. En psykolog som heter Seligman gjorde et eksperiment der han ba folk som var triste og deprimerte skrive ned 3 gode ting som skjedde hver dag. Etter et halvt år viste det seg at de som hadde skrevet ned 3 gode ting hver dag hadde det mye bedre enn de som ikke hadde gjort det☺*

Spør elevene: *Hvorfor tror dere det var sånn?*

*Avrund med: I stedet for å være opptatt av at ting burde vært annerledes eller av hva som mangler i livet, kan vi tenke mer på alle de gode tingene som allerede er i livet og hvordan man kan gjøre enda mer av det som er bra og som gir glede. Det trenger ikke å være store ting. Det skal vi jobbe mer med i neste oppgave.*

#### **1) Hverdagsgleder (gruppeoppgave) 20-25 minutter**

Del inn i grupper på 4-6, hver gruppe få en blokk med post-it lapper og et A3-ark/ en plakat

*Instruksjon: Det er mange ting å glede seg over i hverdagen bare vi leter – årstidene som skifter, vinden som rusker i håret, en fin tv-serie, et smil fra en fremmed, en varm kopp te. I grupper skal dere nå prøve å komme på så mange ting som mulig av små hverdagsgleder.*

- a) **Individuelt** Dere har nå fått en bunke post-it lapper på hver gruppe. Første del av øvelsen foregår individuelt. Dere tar noen post-it lapper hver, og skriver så mange ting dere kan komme på å glede seg over i hverdagen – en ting per lapp. Det er viktig at dere jobber individuelt først, for da kommer det flest mulig ulike forslag. Hvis dere går tomme for lapper, tar dere bare flere. Dere skal jobbe med lappene i gruppen etterpå, men foreløpig jobber dere helt stille for dere selv. Jeg gir ny instruksjon når dere er ferdige.
- b) **I grupper** Nå skal dere dele lappene med hverandre i gruppene. Hver person leser opp en lapp før runden går videre til neste person. Gå mange runder helt til alle har lest opp alle lappene. Når dere er ferdige, får dere en ny instruksjon.
- c) **I grupper** Dere skal nå gruppevis lage en illustrasjon av temaet «Hverdagsgleder» på A3-arket. Dere bestemmer helt selv hvordan dere vil gjøre det, og kan bruke både tegninger og ord. Dere skal vise fram arket til de andre om 5 minutter. Noe spørsmål før dere setter i gang? Da har dere fem minutter fra nå!
- d) **Presentasjon** Gruppene presenterer for hverandre



### **Avslutning: Dette skal jeg gjøre mer av framover (5 min)**

Alle elevene får en blank lapp, si at det er en «utgangsbillett» de må levere i døren før de går ut.

Oppsummer det dere har snakket om i timen før du gir oppdraget, f.eks. slik:

*I denne timen har vi jobbet med forskjellige ting som kan gi oss glede i livet og hvordan vi kan ta vare på vår egen psykiske helse ved å gjøre mer av det som gjør oss selv og andre glade. Noen ganger glemmer vi å gjøre de tingene vi liker eller vi tar oss ikke tid til det. Du kan hjelpe deg selv til en bedre psykisk helse ved gjøre mer av de tingene du liker å gjøre, som gjør deg glad. Du kan også tenke på ting som gjør deg glad eller lete etter små ting i hverdagen å glede deg over. Og du kan bli gladere selv ved å glede andre 😊*

*Dere skal få en utfordring til slutt: Tenk gjennom en ting du vil gjøre mer av framover for å skape mer glede for deg selv eller andre, og skriv det på lappen.*

Stå i døren og samle inn utgangsbillettene.

### **Jobbe mer med temaet?**

#### **Tilleggsoppgaver:**

#### **Klassedikt**

Ta et linjet papirark og skriv «Jeg blir glad når...» på øverste linje. Send arket rundt i klassen. Hver elev fullfører setningen ved å skrive en linje, og bretter deretter arket, slik at det man har skrevet ikke synes for nestemann. Når arket har gått rundt, åpner man opp brettet og leser det opp for klassen!

#### **Collage**

La elevene få i oppgave å lage en collage over temaet «Noe å glede seg over» i grupper. Ta med ukeblader til å klippe ut fra, eller skriv ut bilder fra nettet. Collagene kan deretter henges opp på veggen og skape glede i tiden framover 😊



## Forberedelse til intervju

En ting jeg gleder meg til!	
En ting jeg er glad for akkurat i dag	
Hva jeg liker å gjøre	
Hjemme	
På skolen	
Andre steder	
Personer jeg er glad for å ha i livet mitt	
En gang jeg ble ekstra glad	
Dette er jeg takknemlig for i livet mitt	

Diskuter etter intervjuet:

- Hvorfor er det viktig å ha noe å glede seg til?
- Hvorfor er det viktig å tenke over hva man er takknemlig for?
- Hvorfor er det viktig å gjøre de tingene man liker å gjøre?
- Hva kan vi gjøre når vi ikke har det så bra for å bli litt gladere?



# Noe å glede seg over – til deg 😊

Verdensdagen for psykisk helse er en årlig markering som holdes over hele verden den 10. oktober. Målene for årets kampanje er å:

- Øke kunnskapen om psykisk helse og hva som gir gode levevaner
- Spredde informasjon om at å kunne glede seg over noe gir bedre psykisk helse
- Oppfordre folk til å skape meningsfulle hverdager for seg selv og andre

Sosiale medier: #verdensdagen #psykkhelse #minglede

## Noe å glede seg til

Når vi har noe å glede oss til, øker endorfinnivået vårt, noe som reduserer stress. Den følelsen kan vi kjenne oss igjen.

Eksempler:

- Det er lettere å starte med trening dersom du velger en treningsform du gleder deg til å starte på.
- Det er lettere å stå opp når vi gleder oss til noe. Adventstiden og barn er et eksempel på det. Den forventningen og kriblingen i magen når 1. desember kommer og de skal åpne den første luken i julekalenderen.
- Har du vært på kino i det siste? Husker du den følelsen du fikk når lyset skrur av og reklamen erstattes med introduksjonsteksten til filmen du virkelig gledet deg til å se?
- Når du skal møte en venn som du vet du trives godt sammen med?

Planlegg livet ditt slik at du alltid har noe å glede deg til!

## Gleden av å glede andre

Det fine med glede er at det kan deles. Å sørge for at andre har noe å glede seg til, kan være godt for din egen psykiske helse. Hva kan du si og gjøre for at andre har noe å glede seg til – enten det er på skolen, hjemme, på en fritidsaktivitet eller på gata? Vi kan alle påvirke andre gjennom våre handlinger.

Eksempler:

- Å si til noe hyggelig til en i klassen
  - Å gi plassen på bussen til en gravid kvinne
  - Å la en stresset person gå foran i køen
  - Å invitere noen du ikke har sett på lenge på kino?
- «Gleden er å gi» sier vi ofte. Og vi vet hvor stolt vi er over oss selv hvis vi har gjort noe fint for en annen.

## Glede seg over noe som har skjedd

Det er ikke nødvendig å ha noe å glede seg til. Minst like viktig som å ha noe å glede seg til, er å kunne glede seg over det som er og det som har vært. Det er mye glede i å hente frem gamle og gode minner. Eller bare å glede seg over de små tingene i hverdagen, de som vi tar for gitt av og til.

Eksempler:

- Glede seg over en god tv-serie
- Kjenne vinden ruske i håret, og glede seg over årstidene som skifter
- Glede seg over å være litt mindre forkjølet i dag enn i går
- Gleden av å se en katt som ligger og sover

Med andre ord: vi trenger ikke å lete langt for å finne hverdagsgledene. Ved å ta vare på disse øyeblikkene gjør vi mye for å styrke vår psykiske helse.

## Mistet gleden?

Noen ganger butter livet imot og det er vanskeligere å glede seg over noe eller å glede seg i det tatt. Fraværet av glede over lengre tid kan være et varseltegn på at en person ikke har det så godt.

Vær derfor oppmerksom på deg selv og de rundt deg, dersom du ser at de har sluttet å glede seg over ting de normalt viser stor glede for. Det kan være et tegn på at personen har det tungt. Hva kan du gjøre for å gi vedkommende noe å glede seg til?

## Gode levevaner

Vi kan alle få en bedre hverdagshelse med små grep. Vi har snakket om det å finne de små gledene i hverdagen. Gode levevaner gir bedre psykisk helse. Når forskere snakker om hva som gir god psykisk helse trekker de frem noen grunnpillarer:

- Et balansert kosthold
- Nok søvn
- Være i aktivitet
- Oppleve mestring
- Gode relasjoner

## Du kan trene din og andres psykiske helse

Alle har en psykisk helse. Det er mulig og nødvendig å trene den opp. Ved å være bevisst på hva som påvirker din psykiske helse kan du jobbe med deg selv og andre for å bli sterkere psykisk. Du kan rett og slett komme i bedre psykisk form. Da kan du bygge opp «et lager» som vil gjøre deg bedre rustet til å møte utfordringer.

Du kan også hjelpe andre til å få en sterkere selvfølelse. Gi ros, smil eller tilbring tid med en person som trenger det. Det vil folk sette pris på og det kan gjøre en forskjell for mange.

Kilde: <http://www.verdensdagen.no/aktuelt/tema-2017-noe-aa-glede-seg-over>