

Tema 2020:
Spør mer



#Verdensdagenforpsykkhelse
#Psykiskhelse
#Spør

VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE 2020

PEDAGOGISK OPPLEGG

1.–4. TRINN

Tema 2020: Spør mer



#Verdensdagenforpsykkishelse
#Psykiskhelse
#Spør

Hensikten med undervisningsopplegget er å bevisstgjøre barn på hvordan de kan bruke tiden til å 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:

Spør mer

- Vis interesse – vær nysgjerrig

Alle har behov for å bli sett og oppleve at andre er nysgjerrig på en og ens meninger for å kjenne seg betydningsfull. Det legger grunnlaget for gode relasjoner og er viktig for vår psykiske helse. Det er også en grunnleggende livsferdighet å kunne vise interesse for andre og å se den andres behov.

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

<https://verdensdagen.no/tema-2020-spor-mer/>

Målgruppe:

Elever på 1.-4. trinn

Mål:

Gi elevene mulighet til å reflektere over og trene på

- hvordan man kan vise interesse og være nysgjerrige på hverandre på en god måte
- gode måter å spørre og vise interesse for den som kanskje strever med noe
- hvordan man kan være en god og støttende venn når noen strever
- hvordan jeg selv ønsker å bli møtt når jeg ikke har det bra

Tema 2020: Spør mer



#Verdensdagenforpsykkishelse
#Psykiskhelse
#Spør

Elevene skal sitte igjen med opplevelsen at det er bra å vise andre oppmerksomhet og at man må spørre for å kunne vite og forstå hvordan andre har det.

Tidsramme:

Å gjøre alle aktivitetene tar ca. 1,5 time. Hvis mulig, gjennomfør alle aktivitetene i løpet av én dag. Alternativt gjøres aktivitet 1 og 2 én dag, og aktivitet 3 neste dag, sammen med en eller flere av tilleggsaktivitetene. Legg inn pause mellom aktivitetene hvis nødvendig. Husk å sette av tid til avslutning på av økta/øktene. Det viktigste er at oppgavene tilpasses gruppa og at barna gis tid til å snakke om viktige tema.

Materiellet er utarbeidet av Voksne for Barn, en ideell medlemsorganisasjon som i 60 år har jobbet for god psykisk helse og trygge oppvekstvilkår for alle barn.

Les mer om Voksne for Barn på vfb.no.

Tema 2020: Spør mer



#Verdensdagenforpsykkiskhelse
#Psykiskhelse
#Spør

Aktivitet 1: Finn ut hva den andre har tegnet. (20 min)

En øvelse i å vise nysgjerrighet og stille spørsmål

Del elevene i par og del ut ark og tegnesaker. Be dem sette seg rygg mot rygg.

Du kan forklare aktiviteten slik: *Dere får nå noen minutter til å tegne et dyr (jeg tar tiden). Det trenger ikke å bli helt ferdig, det viktigste er at dere vet hvilket dyr det er. Du skal ikke vise tegningen til den du sitter rygg mot rygg med/den du sitter med nå. Når dere er ferdige skal dere prøve å finne ut hva den andre har tegnet, uten å vise tegningen for hverandre. Den ene begynner med å stille spørsmål om tegningen til den andre. Du kan for eksempel spørre om dyret er stort eller lite? Finnes dyret i Norge? Hvilken farge har dyret, har det skarpe tenner?*

Når den ene har gjettet seg frem til riktig dyr, bytter dere.

Vis gjerne et eksempel, i samarbeid med en kollega.

Alternativer/tilpasninger:

- Tegn forskjellige dyr på lapper på forhånd som de får utdelt.
- Del ut eller la elevene få trekke en liten leke fra en pose som de kan holde i hånden.
- Tenk på en gjenstand (eller gjem noe i en boks), og la elevene etter tur stille spørsmål for å finne ut hva du tenker på/har gjemt.
- For elever på 3. og 4. trinn: Si at det kun er lov til å stille ja- og nei-spørsmål.

Oppsummering: Spør elevene hva de synes om oppgaven. Var det lett? Vanskelig? Gøy? Hvordan var det å stille hverandre spørsmål?

Tema 2020:
Spør mer



#Verdensdagenforpsykiskhelse
#Psykiskhelse
#Spør

Aktivitet 2: Å vise interesse. Hva liker du? (20–25 min)

En øvelse for å trene på å vise positiv oppmerksomhet

Be elevene sette seg i en ring.

Du kan innlede aktiviteten slik: *Nå skal vi snakke litt sammen om hvordan dere kan vise andre oppmerksomhet eller vise at dere er interessert i hvem de er. Hva betyr «å gi noen oppmerksomhet»? Be elevene om eksempler.*

Dersom de strever med å komme med forslag kan du supplere/oppsummere med å si at det f.eks. kan bety at man sitter vendt mot og har blikket mot personen som snakker, stiller spørsmål, viser at man lytter til hva den andre har å si, ikke gjør andre ting mens man snakker med noen osv.

Fortsett med:

- Hvis det hadde startet en ny gutt eller jente i klassen i dag, hva hadde vært lurt å spørre han eller henne om for å bli kjent?
- Er det andre ting dere kan spørre om?
- Hva hadde du likt at noen spurte deg om for å bli bedre kjent med deg?

Når elevene har gitt forslag og dere har snakket ferdig kan du fortsette ved å si følgende:

Nå har vi snakket litt om hva som kan være fint å spørre andre om for å bli kjent eller for å vise andre at vi er nysgjerrige på hvem de er. Dere har kommet opp med mange gode forslag. Nå skal vi øve litt mer på hvordan dere kan vise at dere er nysgjerrige på hverandre og øve på å stille spørsmål til hverandre for å finne ut hva dere har til felles.

Tema 2020: Spør mer



#Verdensdagenforpsykkishelse
#Psykiskhelse
#Spør

En i ringen begynner med å stille et spørsmål til personen til venstre (den voksne kan gjerne starte for å sette eksempel). Det kan være: *Hva liker du best å spise til middag? Hva er din favorittfarge/dyr/sang/bok/tegnseriefigur? Hva pleier du å leke med? Hva liker du å gjøre i friminuttene?*

Personen som fikk spørsmålet, svarer. De andre i ringen skal være stille, men kan rekke opp hånda dersom samme svar gjelder for dem. Personen som har svart stiller nå et nytt spørsmål til personen til venstre for seg, til man har gått hele runden rundt og alle har stilt/svart.

Alternativer/tilpasninger:

- Du som voksen kan komme med forslag til spørsmål dersom noen strever med å komme på noe.
- Bytt ut spørrerunden med at hver elev tegner en tegning med flere ting som de liker. Gi deretter alle anledning til å vise frem sin tegning og be de fortelle om hva de har tegnet mens resten oppmuntres til å stille spørsmål om tegningen.

Oppsummering: Spør elevene hva de synes om aktiviteten. Hvordan var det å stille spørsmål/fortelle? Fant vi ut at vi har noe til felles? Hvordan kan man vise med kroppen, ansiktet og blikket at man er interessert/er en god lytter?

Tema 2020:
Spør mer



#Verdensdagenforpsykkiskhelse
#Psykiskhelse
#Spør

Aktivitet 3: Å hjelpe en venn som har det vanskelig (25 min)

En øvelse for å trene på å vise omsorg for andre.

Du kan innlede aktiviteten slik: *Nå skal jeg fortelle dere en liten historie om Sofus og Aleksander. De er like gamle som dere og går i samme klasse. De pleier ofte å leke sammen. De liker å leke gjemsel, samle på steiner og spille fotball i friminuttene. En dag Sofus kommer til skolen ser han at Aleksander står for seg selv i skolegården. Han står med hodet bøyd og sparket i klatrestativet. Sofus roper på han: "Aleksander?", men får ikke noe svar. Aleksander fortsetter å se ned i bakken. Sofus begynner å gå mot Aleksander ...*

Spør elevene:

- Hva kan Sofus si eller spørre om for å finne ut hvordan Aleksander har det?
- Hvordan tror du Aleksander har det?
- Hva kan være grunner til at han står der han står?
- Hva tror du Aleksander trenger for å få det bedre?
- Kan man se i ansiktet til noen hvordan de har det?
- Hvordan ser man ut i ansiktet når man er lei seg?
- Finnes det ulike måter å vise at man er lei seg på?
- Hva kan Sofus gjøre? Er det noen andre han kan snakke med eller spørre om hjelp hos?
- Hvis du var Aleksander, eller du hadde det som Aleksander en dag, hva hadde du likt at noen hadde gjort for deg eller spurt deg om?
- Hvordan føles det når du merker at noen bryr seg om deg?

Tilpasninger: Gjør historien mer visuell ved å lage en enkel tegning av Sofus og Aleksander, slik at det blir lettere for alle å følge.

Tema 2020:
Spør mer



#Verdensdagenforpsykkiskhelse
#Psykiskhelse
#Spør

Avslutning (10–15 min)

Oppsummer gjerne med følgende: *I dag har vi snakket om at det er fint å vise interesse for andre, og at vi kan bli bedre kjent ved å stille hverandre spørsmål og være nysgjerrig. Dette gjelder både på skolen, hjemme i familien og med andre barn på fritiden.*

Spør om de har lært noe nytt om noen i gruppa. Du kan gjerne oppsummere noe av det som har kommet frem (interesser, hva noen har tegnet, osv).

Ta en runde i ringen og spør alle: *Er det én ting du kan prøve å gjøre for å være god mot noen andre i klassen/på skolen?*

Avslutt med å takke elevene for at de har deltatt og delt sine tanker og ideer.

Tema 2020:
Spør mer



#Verdensdagenforpsykkiskhelse
#Psykiskhelse
#Spør

Ideer til tilleggsaktiviteter dersom det er mer tid/du ønsker å skape bevegelse:

“Solen skinner på”: Plasser stolene i en ring, med en stol mindre enn antall deltagere. En person står i midten, og sier “Solen skinner på meg og alle med ...» (noe de selv finner på, f.eks. har hvite sokker, som liker pizza). Alle som har hvite sokker må da reise seg og finne en ny plass. Det er ikke lov å kun flytte seg til nabostolen. Personen som sto i midten skal nå finne seg en stol. Den som blir stående i midten må deretter komme med et nytt utsagn.

Speile den andres bevegelse: Del elevene inn i par, og si at de skal stå mot hverandre. Fortell dem at de nå er speil. En person skal gjøre en bevegelse og den andre skal speile bevegelsen, som i et speilbilde, både i ansiktsuttrykk og bevegelser. Be de bytte etter et par minutter.

Hermegås: Alle elevene står i en ring. En person begynner å lage en rytme (f.eks. ved å klappe seg på lårene), alle de andre må herme/lage samme lyd, helt til en annen begynner å lage en ny rytme. Det samme kan gjøres ved å gjøre bevegelser.