

Tema 2020:
Spør mer



#Verdensdagenforpsykkhelse
#Psykiskhelse
#Spør

VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE 2020

PEDAGOGISK OPPLEGG
UNGDOMSSKOLEN OG VIDEREGÅENDE SKOLE

Tema 2020: Spør mer



#Verdensdagenforpsykkiskhelse
#Psykiskhelse
#Spør

Hensikten med undervisningsopplegget er å jobbe med livsmestringstemaer hvor elevene kan 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 2020, som handler om å vise interesse for andre og å være nysgjerrig på andre.

Årets tema:

Spør mer

- Vis interesse – vær nysgjerrig

Målgruppe:

Elever i ungdomsskolen og videregående skole

(Merk: Det finnes et eget opplegg for mellomtrinnet, 5.-7. trinn, som også kan passe for de yngste elevene på ungdomsskolen.)

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

Tidsramme:

Opplegget skal kunne gjennomføres på ca. 1,5–2 timer, men er lagt opp slik at man kan dele det opp i to økter. Hvis du velger å dele opplegget i to økter, avslutter du etter aktivitet 2 om sympati og empati, og starter økt 2 med skalavurderingen (oppgave 3).

Tema 2020: Spør mer



#Verdensdagenforpsykkishelse
#Psykiskhelse
#Spør

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 60 år har jobbet for god psykisk helse og trygge oppvekstvilkår for alle barn. Voksne for Barn driver tre skoleprogrammer for livsmestring og psykisk helse, Zippys venner, Passport og Drømmeskolen. De fleste øvelsene er hentet fra Drømmeskolen, men vi har også hentet inspirasjon fra andre.

Les mer om Voksne for Barn på vfb.no

Tema 2020:
Spør mer



#Verdensdagenforpsykkhelse
#Psykiskhelse
#Spør

Innledning

Dette kan du si: Denne uken er det verdensuken 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.

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: «Spør mer! Vis interesse – vær nysgjerrig».

Tema 2020: Spør mer



#Verdensdagenforpsykkishelse
#Psykiskhelse
#Spør

1. Speed-dating (20–30 min)

En øvelse for å trene på å vise interesse for hverandre og skape stemning

Del klassen i to og be hver gruppe om å stille seg på rekke, slik at det blir to parallelle rekker, med en meters mellomrom, med elever som ser på hverandre.

Alle som står mot hverandre skal snakke om et tema de får fra læreren.

Hvert par har to minutter til å snakke om temaet og begge skal rekke å bli spurt. Etter to minutter gir du signal om at det er på tide å rullere. Elevene sier «Takk for praten!» eller noe lignende til hverandre, før de går videre til neste person. Læreren gir alle et nytt tema å snakke om.

Den venstre rekken står stille på sine plasser. Elevene i den høyre rekken tar et steg til venstre. Personen i enden av høyre rekke, som blir uten partner, må løpe til andre enden av rekken og stille seg opp foran den personen i venstre rekke som er uten partner.

Fortsett slik til at alle har fått møtt alle. (Eller så lenge det er positiv stemning).

Forslag til temaer å snakke om:

- Hva gjør deg glad?
- Hva er to sterke sider ved deg?
- Hva drømmer du om å gjøre om 10 år?
- Hva kom først, høna eller egget?
- Hvem ser du mest opp til?
- Hvis du måtte klare deg med én middagsrett resten av livet, hva ville du valgt?
- Hva hadde du gjort om du vant 100 millioner kroner?
- Skal enden på dorullen henge med enden ut eller inn mot veggen?
- Når var sist gang du lo skikkelig godt?
- Hvilket dyr ville du vært om du var et dyr?

Tema 2020:
Spør mer



#Verdensdagenforpsykkishelse
#Psykiskhelse
#Spør

2. Sympati og empati (ca. 30 min)

En øvelse for å reflektere over hvordan man kan vise empati og gi støtte til andre

Vis filmen «Empathy vs sympathy» av Brenne Brown, som ligger på Youtube:

https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw&list=RDCMUCvhsiQGY_zcNCiSbeXEjhLg&start_radio=1&t=13

Del elevene inn i grupper på tre. Be alle finne en liten historie som de kan fortelle for de andre to, som handler om når du ble nervøs, sint eller lei deg. Historien skal ikke være lengre enn ett minutt. Alle skal fortelle sin historie to ganger. De to som lytter skal i første runde møte historien uten å anerkjenne følelsen. Den andre gangen skal de som lytter vise empati og anerkjennelse:

- Elev 1: Forteller om en episode hvor du ble lei deg, sint, irritert, nervøs e.l.
- Elev 2 og 3: Anerkjenner ikke følelsen. («Det er da ingen ting å bry seg om!» «Jeg har opplevd noe mye verre» e.l.)

Avbryt etter ett minutt og be fortelleren starte på nytt, denne gang med anerkjennende respons fra lytterne:

- Nr. 2 og 3: Anerkjenner følelsen. («Jeg skjønner godt at det ble vanskelig», «Det hørtes ikke bra ut»).

Bytt roller, slik at alle får være den som forteller.

Tema 2020: Spør mer



#Verdensdagenforpsykkishelse
#Psykiskhelse
#Spør

Refleksjonsspørsmål etter øvelsen:

- Hvordan følte det å motta en respons som ikke var anerkjennende?
- Hvordan følte det å motta en respons som var anerkjennende?
- Har dere eksempler på gode måter å respondere på som føles anerkjennende?
- Hva kan hindre at en respons føles anerkjennende?
- Har dere lært noe av denne øvelsen?

3. Skalavurdering: Hvor god er jeg til å lytte? (ca. 15 min)

En øvelse for å reflektere over egen atferd

Å lytte er kanskje den viktigste egenskapen når man skal vise at man er til stede for andre og vil vise interesse. Derfor har vi en øvelse som handler om å bli bevisst hva man gjør når man er en god lytter.

Del inn elevene i par. Be alle stille seg spørsmålet: «På en skala fra null til ti, hvor god er jeg til å lytte til andre?».

Du kan introdusere øvelsen slik: *Nå kan dere stå to og to mot hverandre. Tenk dere at dere har en skala som går fra null til ti på gulvet mellom dere. Null er lavest og ti er best. Dere har fått spørsmålet om hvor gode dere er til å lytte. Nå skal dere bestemme dere for hvor på skalaen dere skal stå, som svar på spørsmålet.*

Den ene begynner med å ta stilling til spørsmålet om hvor god jeg er til å lytte ved å stille seg på skalaen.

Tema 2020: Spør mer



#Verdensdagenforpsykkiskhelse
#Psykiskhelse
#Spør

Den andre spør om hva personen gjør av bra ting som gjør at han/hun stiller seg der og ikke lavere på skalaen: «Hva er det du gjør av bra ting som gjør at du stille deg der og ikke lavere?».

Få personen til å få fram så mye som mulig av styrker og ressurser! Spør: «Hva annet gjør du?», «Hva mer?». Prøv å få frem så mange eksempler som mulig!

Det er viktig å lytte til de gode tingene som personen allerede gjør. Tallet er egentlig ikke så viktig, men styrkene personen har.

Deretter bytter dere roller.

Når begge har snakket ferdig, gir du neste oppgave:

Nå skal parene snakke om hva de kan gjøre for å komme et halvt poeng eller ett poeng høyere på skalaen.

Be dem om å spørre hverandre om:

- *Hva er det du allerede gjør, som du kan gjøre mer av?*
- *Hva kan du gjøre for å komme et halvt poeng høyere?*

**Tema 2020:
Spør mer**



#Verdensdagenforpsykkishelse
#Psykiskhelse
#Spør

4. Hva kan vi gjøre i klassen/på skolen for å vise hverandre oppmerksomhet og interesse? (20–30 min)

Kopier/print ut et hjerte på et A4-ark og del ut til alle elever. Be alle om å tenke, stille for seg selv, hva man kan gjøre for å vise hverandre god oppmerksomhet og positiv interesse. Alle skriver forslag i stikkordsform i hjertet.

Del inn i par og be elevene presentere hva de har skrevet og å reflektere over hva som er mulig å gjøre i klassen. Be hvert par om å velge sine «topp 3» råd, som de kan dele med resten av klassen. Gå runden rundt alle par og be dem presentere sine tre valg. Noter på whiteboard eller lignende. Når alle par har presentert kan deres snakke om hva dere kan velge fra alle forslagene og prøve i klassen.

5. Avslutning (10 min)

Ta en runde i klassen og spør alle elever i tur og orden hva man tar med seg fra dagens samling. (Gi beskjed om at det er mulig å si pass.)

Avslutt med å takke for alle innspill og det elevene har bidratt med.