

Tema 2021: Livet under og etter en pandemi



#verdensdagenforpsykiskhelse #psykiskhelse #følgopp



VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE 2021

PEDAGOGISK OPPLÈGG
BARNEHAGE
1.-2. TRINN I BARNESKOLEN



Hensikten med undervisningsopplegget er å la barna snakke om hva og hvordan man kan 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:

Livet under og etter en pandemi

- Vær oppmerksom – vær til stede – følg opp

Det er viktig at vi som er voksne rundt barn og unge er flinke til å være oppmerksomme på hva som opptar dem, slik at vi kan bli enda bedre til å følge opp når noen trenger det. Etter lang tids unntakstilstand på grunn av pandemien er dette selvfølgelig ekstra viktig. Voksne for Barn har derfor laget pedagogiske opplegg for barnehage og skole som kan gjøre det lettere for oss voksne å følge med og følge opp. Vi deler også [materiell som kan brukes i personalgruppen og av foreldre](#).

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

<https://verdensdagen.no/tema-2021-livet-under-og-etter-en-pandemi/>

Målgruppe:

De eldste barna i barnehagen og de yngste i barneskolen

Mål:

Gi barna mulighet til å reflektere over og trene på

- hvordan man kan vise interesse og være til stede for hverandre på en god måte
- hvordan man kan være oppmerksom på hvordan andre har det



- hvordan man kan være en god og støttende venn
- hvordan jeg selv ønsker å bli møtt når jeg ikke har det bra

Tidsramme:

De ulike aktivitetene kan gjennomføres på to timer, men kan også deles opp over flere dager. Målet er ikke nødvendigvis å rekke over alt, men å gi barna mulighet til å snakke om å reflektere over årets tema for verdensdagen.

Materiellet er utarbeidet av Voksne for Barn, en ideell medlemsorganisasjon som siden 1960 har jobbet for god psykisk helse og trygge oppvekstvilkår for alle barn. Alle aktiviteter er hentet fra eller inspirert av våre tiltak på skolefeltet, blant annet livsmestringsprogrammene Zippys venner og Passport.

Du trenger:

- bilder av «følelser»
- tegneark
- tegnestifter

AKTIVITETER

Du kan introdusere aktivitetene slik:

For at vi mennesker skal ha det bra, trenger vi at noen passer på oss og er opptatt av hvordan vi har det. Det er noe som vi alle kan gjøre. Nå skal vi trene på å bli enda bedre på å se hverandre og følge med på hverandre.

Tema 2021: Livet under og etter en pandemi



#verdensdagenforpsykiskhelse #psykiskhelse #følgopp



1. Hermegåsa

Vi begynner med en oppvarmingsøvelse, slik at vi kan trene på å være oppmerksomme på hverandre:

Hele gruppen stiller seg i ring. En voksen står utenfor ringen og leder aktiviteten. En voksen begynner å lage en rytme, f.eks. ved å klappe seg på lårene, klappe i hendene, stampe med foten etc. Alle de andre må herme/lage samme lyd. Etter en stund legger lederen hånden på skulderen til et av barna og sier «bytte». Barnet tar over og lager en ny rytme, som alle skal herme. Fortsett slik til at flest mulig, og gjerne alle, får prøve å være leder.

2. Speilet

Vi fortsetter med å trene på å være oppmerksomme på hverandre i denne øvelsen:

Del inn barna i par og be dem stille seg rett overfor hverandre.

Fortell dem at de nå er et speil. Den ene begynner med å gjøre en bevegelse og den andre skal gjøre den samme bevegelsen, som i et speilbilde, både med ansiktsuttrykk og bevegelser. Bestem hvem i paret som skal begynne med å være speil. Be dem om å bytte roller etter et par minutter.

Gi den som ikke er speil konkrete oppgaver, f.eks. vær en person som er fotballspiller, går på ski, rider, danser, hopper, er sint, er glad, er lei seg.

Avslutt med å snakke litt om hva de syntes om øvelsen: Hva gjorde de for å vise at de var glade, sinte lei seg osv? Kjente den som var speil seg igjen i det den andre gjorde?

Tema 2021: Livet under og etter en pandemi



#verdensdagenforpsykiskhelse #psykiskhelse #følgopp



3. Følelsessituasjoner

Neste øvelse handler om å la barna reflektere over hva man kan føle i ulike situasjoner og hva man kan gjøre for å støtte den som trenger det. I tillegg snakker vi om hva de selv skulle ønske fra andre for å få det bedre.

Heng opp bilder rundt omkring i rommet som viser mennesker med ulike følelser og/eller skriv navnet på følelsene: Glad, lei meg, redd, sint. Hvis man har mer tid og tenker at øvelsen kan bli enda bedre med flere følelser kan man f.eks. utvide med følelser som usikker, optimistisk, sterk, sjalu, trygg, redd, ensom, rolig, utålmodig, skamfull og misunnelig. Tenk gjennom hvilke følelser som kan være aktuelle å bruke og hvor mange man bør ha med, med utgangspunkt i barnas alder og modenhet.

Gå gjennom alle følelsene og be barna fortelle hvordan de forstår dem og forklar dem som kan være vanskelige å forstå.

Fortell at du skal beskrive ulike situasjoner og at de skal prøve å finne en følelse som de tror de ville hatt hvis de var i den situasjonen. Når de har valgt følelse stiller de seg ved det bildet. Be barna fortelle om hvorfor de har valgt den følelsen. Bruk oppfølgingsspørsmålene under til å gå videre på hva man kan gjøre for å få det bedre når man har vonde eller vanskelige følelser.

EKSEMPLER PÅ SITUASJONER:

Eks. 1

Aida har fått en lillesøster. Mamma har vært på sykehuset i flere dager og Aida har vært alene hjemme med pappa. De fikk ikke komme på besøk pga. korona. Nå har mamma og lillesøster kommet hjem. Hva tror du at Aida føler?



Oppfølgingsspørsmål:

Kan man føle flere ting samtidig? Hvis det er vanskelige følelser: Hva kan Aida gjøre for å få det bedre? Hva kan de voksne gjøre?

Eks. 2

Simens beste venn har fått en ny sykkel som er kjempekul. Akkurat en sånn som Simen har ønsket seg – lenge. Hva tror du at Simen føler?

Oppfølgingsspørsmål:

Kan man føle flere ting samtidig? Hvis det er vanskelige følelser: Hva kan Simen gjøre for å få det bedre? Hva kan de voksne gjøre?

Eks. 3

Ebbe er 4 år og går i barnehagen. En dag ser dere at Ebbe gråter. Ebbe forteller at bestemoren hans er syk. Hvilken følelse tror du at Ebbe har?

Oppfølgingsspørsmål:

Hva kan være til hjelp for Ebbe? Hva kan han gjøre for å få det bedre? Hva kan vennene hans gjøre? Hva kunne du ha gjort hvis Ebbe gikk i barnehagen deres? Hva kan de voksne gjøre? Hva kunne du ha ønsket at noen gjorde for deg, hvis du var i samme situasjon?

Eks. 4

Line er en jente som skal begynne i en ny barnehage. Det er hennes første dag og hun kjenner ingen. Hva tror dere at hun føler?

Oppfølgingsspørsmål:

Hva kan være til hjelp for Line? Hva kan hun gjøre for å få det bedre? Hva kan de andre barna i barnehagen hennes gjøre? Hva hadde du kunnet gjøre hvis det kom ett nytt barn til

Tema 2021: Livet under og etter en pandemi



#verdensdagenforpsykiskhelse #psykiskhelse #følgopp



barnehagen din? Hva kan de voksne gjøre? Hva skulle du ha ønsket at noen gjorde for deg, hvis du var i samme situasjon?

Eks. 5

Ali har vært mye hjemme når det har vært korona. Han har ikke kunnet gå ut og sykle eller spille fotball så mye som han pleier med venner. Han har ikke fått lov til å ha venner på besøk eller være på besøk hos så mange som han pleier. Nå kribler det i kroppen til Ali. Hva tror dere at han føler?

Oppfølgingsspørsmål:

Hva kan være til hjelp for Ali? Hva kan han gjøre for å få det bedre? Hva kan vennene hans gjøre? Hva kan de voksne gjøre? Hva hadde vært til hjelp for deg?/skulle du ha ønsket at noen gjorde for deg, hvis du var i samme situasjon?

Eks. 6

Amalie hørte mamma og pappa snakke om at det er mange som er smittet av korona nå og at det kan bli enda flere som blir syke. Hva tror dere at Amalie følte da?

Oppfølgingsspørsmål:

Hva kan være til hjelp for Amalie? Hva kan hun gjøre selv for å få det bedre hvis hun er redd og engstelig? Hva kan venner gjøre? Hva kan voksne gjøre? Hva skulle du ønske at noen gjorde for deg, hvis du var urolig for det samme?

4. Hvordan være en god venn

Avslutt samlingen med å be alle om å lage en tegning som viser hva man kan gjøre for å være en god venn. Tenk igjennom hvor mye tid dere har til oppgaven. Hvis det kun er kort tid, kan man si at det går fint å bare lage en enkel strektegning.

Heng opp alle tegningene og ha en liten vernissasje, hvor alle får si noe om bildet sitt.

Tema 2021: Livet under og etter en pandemi



#verdensdagenforpsykiskhelse #psykiskhelse #følgopp



Gå runden rundt i barnegruppen og be alle si en ting de vill gjøre for å være en god venn for andre i barnehagen/klassen.

Si takk for alt det kloke de har bidratt med! 😊