

VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE 2022

PEDAGOGISK OPPLEGG
BARNEHAGE OG
SMÅTRINNET (1.-4. KLASSE)

Tema 2022:

Vi trenger hverandre #løftblikket

Verdensdagen

for psykisk helse



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

verdensdagen.no

Årets tema:

Vi trenger hverandre #Løftblikket

“Ingen er bare det du ser. Men vi trenger at noen ser det.”

Vi har alle et grunnleggende behov for å være en del av et fellesskap. I en verden preget av krig, usikkerhet og uro har vi ekstra behov for hverandre. Vi trenger at noen ser oss, særlig når ting er vanskelig. Etter to år med pandemi er det ekstra viktig at vi løfter blikket og gjør det vi kan for at alle kjenner seg inkludert og ikke havner utenfor. Ved å være nysgjerrig på og åpen for forskjeller (i meninger, personlighet, styrker, interesser eller væremåter) kan vi utvide vår forståelse av hverandre, som er et viktig bidrag for å motarbeide stigma, ensomhet og utenforskap.

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

<https://verdensdagen.no/2022/05/03/tema-2022-vi-trenger-hverandre-loft-blikket/>

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. Voksne for Barn drifter 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.



Hensikten med undervisningsopplegget er å gjøre aktiviteter som kan bidra til å styrke egen og andres psykiske helse.

Gjennom aktivitetene kan barna øve på å være nysgjerrig på hverandre og få øvelse i å løfte frem egne og andres styrker og ressurser. De kan bli bevisst på hva andre kan synes er utfordrende og dermed kunne ta hensyn eller være en god støtte.

Målgruppe:

De eldste barna i barnehagen og småtrinnet i barneskolen (1.-4. trinn)

Mål:

Gi barna mulighet til å reflektere over og trene på:

- å lete etter og trekke frem egne og andres styrker
- bli bedre kjent med likheter og forskjeller og se på forskjeller som noe positivt
- å gjøre noe fint for andre
- å bli kjent med og snakke om ulike følelser, både de gode og de vanskelige

Tidsramme og gjennomføring:

Nedenfor er det beskrevet fire forskjellige aktiviteter. Disse kan gjennomføres i barnehagen/ klasserommet eller på SFO/AKS. Den første aktiviteten, "Innsiden ut" er hovedaktiviteten og kan for eksempel gjøres på selve Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober. Beregn cirka 45 minutter. De øvrige aktivitetene tar kortere tid. Disse kan gjennomføres én eller flere ganger i løpet av uken. Eller hva med å gjøre én aktivitet hver dag og avslutt med en feiring på slutten av uka? Til aktiviteten «Drage i magen» trenger dere også cirka 45 minutter.

Du trenger:

- utskrift av vedlagte figur
- skrivesaker
- saks
- tykk papp

Innledning:

Dette kan du si: *Denne uka markerer vi Verdensdagen for psykisk helse. Psykisk helse handler om hvordan vi har det inni oss, hva vi tenker og føler. Denne uka skal vi gjøre flere forskjellige aktiviteter som handler om hvordan vi har det, og noen aktiviteter som kan gjøre at de rundt oss også får det bedre.*

Fint å tenke på:

- Det kan komme frem ting du ikke er forberedt på, eller som de ikke har delt før, men det er ikke farlig. Si at det er veldig modig/bra at elevene tør å dele.
- Du er også tilgjengelig for å snakke etter timen/økta og sørg for at du følger opp dersom det er nødvendig.
- Du som lærer må gjerne ha fylt ut din egen figur i øvelsen «Innsiden ut», som du kan vise som eksempel.

AKTIVITETER

1. Innsiden ut (Tidsramme 45 min)

Dette kan du si: *Hvis vi fikk i oppgave å beskrive en av de andre på avdelingen/klassen, så tror jeg mange av oss fort hadde forklart hvordan de ser ut, kler seg, eller hva de liker å leke med.*

Men inni hver og en av oss skjuler det seg masse spennende og unikt, som er minst like mye hvem vi er som hvordan vi ser ut. I denne aktiviteten skal vi løfte frem mange av de tingene som er litt usynlige og på innsiden, men som er minst like mye hvem vi er, som hvordan vi ser ut.

Gi barna hver sin kopi av vedlagte menneskefigur og be dem sitte litt hver for seg. I hver av kroppsdelene skal de tegne eller skrive noe om følgende:

Hodet – Noe du drømmer om å gjøre.

Magen – Noe som gjør deg nervøs, redd, eller irritert og sint (noe som gjør at du får klump i magen). OBS! Her kan det være fint å snakke om hvordan følelser setter seg i kroppen og hvor vi kan kjenne de.

Hjertet – Noe eller noen du er glad i.

Muskler – Styrker du har /noe du er flink til (f.eks. morsom, omsorgsfull, arbeidsom, rettfærdig, god i sport, synge, tegne, en god venn).

Si at de gjerne også kan fargelegge figuren med en farge som de liker eller som gjør dem glad.

Gå gjerne rundt og snakk med barna underveis og hjelp den som eventuelt trenger det.

Oppsummering/oppfølgingsspørsmål:

Samle barna og spør hva de synes om aktiviteten. Var det lett? Vanskelig? Si at de som ønsker å si noe om sin figur/dele hva de har tegnet gjerne kan gjøre det, men bare hvis de har lyst.

Eventuell tilpasning:

Vurder ut fra alder om barna skal fortelle om sin figur til læringspartner og at de kan vise og intervju hverandre om hva de har skrevet.

Be om eksempler på hva som kan gjøre en nervøs/redd eller sint/irritert og snakk om hva man kan gjøre for å få det bedre når man kjenner det sånn. Be gjerne barna om gode forslag på hva man kan gjøre for å få det bedre, os som de kanskje har prøvd selv.

Tilpasning: Vurder ut ifra alder om barna skal fortelle om sin figur til læringspartner og at de kan vise og intervju hverandre om hva de har skrevet.

Heng opp figurene på veggen/tavla slik at det danner en ring, noe som illustrerer at vi alle er sammen, del av ei gruppe, selv om vi er ulike.

2. Gjøre noe fint for andre (Tidsramme 15 min + 15 min)

I denne aktiviteten skal alle gjøre noe fint for andre. Sitt gjerne i sirkel og gå runden rundt alle og be alle komme med innspill på ting man kan gjøre for andre for at de skal ha det bra/føle seg bedre. Noter forslagene på en tavle eller lignende.

Når det har kommet opp mange nok forslag forteller du at alle nå har i oppgave å gjøre én fin ting for noen andre i løpet av dagen eller til neste dag. Be alle velge seg en ting de har lyst til å gjøre. Be dem om å fortelle for deg eller en annen voksen i barnehagen/skolen hva de planlegger å gjøre – der og da hvis det passer - eller senere på dagen. Forsikre deg om at alle har sagt ifra om hva de har valgt. Kanskje noen har behov for hjelp til å velge.

Det kan være fint å ha noen eksempler hvis det er vanskelig å få frem idéer:

- Gi et kompliment, si noe fint om noen andre
- Gjøre en tjeneste, hjelpe til med noe hjemme
- Gi en klem
- Hjelp noen som man ser trenger hjelp

Ta en oppsummering på slutten av dagen/neste dag og be dem fortelle litt om

- hva de gjorde
- hvordan andre reagerte
- hvordan de følte seg etterpå

Det er fint å avslutte aktiviteten med å takke barna for det de har delt – og gjort for hverandre – og å reflektere rundt at dette er noe man kan fortsette med. Hvordan føles det å gjøre noe for andre? Kanskje vil de prøve ut nye ting fra eksemplene på hva man kan gjøre for andre? Velg gjerne en ny oppgave og gi barna en ny frist, da dere kan snakke mere om hva de gjør og hvordan det hjelper oss å få det bedre.

3. Vennedetektiv (Fleksibel tidsramme, minimum 15 min + 20 min)

Fortell barna at de skal få lov å være detektiver i denne oppgaven. Spør om de vet hva en detektiv er og gjør, og hvilket utstyr en detektiv kan trenge. Forklar at det viktigste en detektiv trenger er et forstørrelsesglass. La gjerne barna lage hvert sitt forstørrelsesglass av tjukk papp. De kan lage alene eller i gruppe. La barna komme med forslag til hvordan det kan lages, og hva man kan dekorere de med.

Forklar barna at de nå skal spionere og lete etter gode ting som blir gjort mot andre, og at dere sammen i morgen skal høre om alt det spennende og gode som de har oppdaget at andre har gjort for å være en god venn. Forklar at hvis man for eksempel ser noe som ikke er greit, kan man gjerne bry seg, gå bort å prøve å hjelpe til, eller si fra til en voksen.

Det er naturlig at barna vil spionere og lete etter andre ting også. Så lenge de har sett en god gjerning er det bare fint om det utvikler seg til en god lek med annet innhold.

Samle barna dagen etter og be dem fortelle om alt det de har observert. Skriv gjerne ned alle eksempler på en tavle. Husk å fortelle hvor imponert over alt fint de har gjort for hverandre!

Når alle har fortalt om hva de har oppdaget snakker dere om hva dere kan fortsette å gjøre og kanskje også gjøre mere av for å være gode venner for hverandre.

Hvis barna synes det er morsomt å være detektiver kan man fortløpende gi dem nye oppdrag og avtale tidspunkt da de får rapportere. Slik kan man sikre at man kontinuerlig retter søkelyset på – og trener på – hva man gjør når man er en god venn.

4. Drage i magen (Tidsramme cirka 45 minutter)

«Drage i magen» er en podkast og samtalemateriale for barn og voksne om hvilke følelser barn kan ha gjennom en vanlig dag, hvordan vi voksne kan hjelpe dem med de følelsene og på den måten bidra til økt livskvalitet, god psykisk helse og robusthet i møte med livets utfordringer. Det er hovedepisoder for barn og voksne pluss tilleggsepisoder for de voksne.

Målgruppen er barn i alderen 5–6 år, men episodene er testet ut og kan også passe godt for både yngre barnehagebarn og skolebarn. Se mer her: [Drage i magen](#)

Episoden *Veivals* handler om Oliver som ikke har lyst til å gå i barnehagen fordi det har vært en dårlig morgen hjemme. Denne episoden passer fint å bruke i forbindelse med årets tema for Verdensdagen for psykisk helse. I episoden ønsker man å favne «alle barn» som innimellom har kjipe morgener, men også de barna som opplever mer alvorlige ting hjemme, som vold. Du finner den her: [Drage i magen – Veivals](#)

Og her finner du tilleggsmateriell som kan være nyttig for deg som voksen å se som forberedelse: https://drageimagen.no/ressurser/5_nar-noe-vondt-skjer-hjemme

Vi anbefaler å laste ned samtalematerialet i forkant ved å fylle inn kontaktinformasjon og trykke på knappen for nedlasting. Alt materialet er gratis.

«Drage i magen» er utviklet av programskaper Marthe Sveberg i samarbeid med psykolog Aksel Inge Sinding.

