

VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE 2022

PEDAGOGISK OPPLEGG FOR
MELLOMTRINNET (5.–7. 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.



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

Hensikten med undervisningsopplegget er å gjøre aktiviteter og legge til rette for samtaler om hva som bidrar til å styrke egen og andres psykiske helse.

Gjennom aktivitetene kan elevene øve på å være nysgjerrig på hverandre, få øvelse i å løfte frem egne og andres styrker og ressurser, bli bevisst på hvordan andre kan ha det og hva vi kan gjøre for å være en god støtte.

Målgruppe:

Elever på mellomtrinnet (5.–7. trinn)

Mål:

Gi elevene mulighet til å reflektere over og trene på:

- å snakke om ulike følelser
- hva man kan gjøre for å være en god støtte for andre
- å lete etter og trekke frem styrker hos seg selv og andre
- bli bevisst på likheter og forskjeller mellom oss

Tidsramme og gjennomføring:

Aktivitetene er beregnet å ta 1,5–2 timer, men er lagt opp slik at man kan dele det opp i to økter. Det viktigste er ikke å rekke over alt, men å gi elevene god nok tid til å snakke om viktige temaer.

Undervisningen gjennomføres i klasserommet. Dere trenger litt gulvplass og muligheten til å kunne stå i ring.

Du trenger:

- utskrift av vedlagte figur
- skrivesaker

Innledning og oppvarmingsøvelse (Tidsramme 10 min)

Dette kan du si: Denne uken er det verdensdagen for psykisk helse. Psykisk helse er tanker, følelser og hva vi gjør i hverdagen. Enkelt sagt så handler psykisk helse om hvordan vi har det med oss selv og med andre. Gjennom å snakke om psykisk helse tenker vi at det er lettere å be om hjelp hvis man ikke har det bra. Da kan det bli lettere å snakke med andre hvis man trenger støtte eller hjelp. Dessuten kan vi lære mer om hva som gir oss en god psykisk helse, hva som får oss til å ha det bra og å klare utfordringer i livene våre.

Mennesker er flokkdyr og vi trenger hverandre for å ha det bra. Vi har hatt en tid med mye avstand og nå vil vi løfte blikket mot familien vår, venner, trenere, besteforeldre og andre som vi kjenner. Vi starter med å løfte blikket i vår egen klasse! Det skal vi gjøre gjennom å jobbe med det som er årets tema for verdensdagen: «Vi trenger hverandre – løft blikket».

Øvelse: Runden

Sitt i sirkel. Spør elevene: *Hva tenker dere på når dere hører ordet psykisk helse?*

Om det er vanskelig for elevene å svare, kan du be dem dele ordet i to: psykisk og helse. Ta imot alle svarene og gjør klart at ikke er noen riktige eller gale svar. Hensikten er å få frem hva elevene mener.

Be alle elevene rekke opp hånden om de har vært

- glad
- trist
- sint
- redd/nervøs
- irritert
- overrasket

Så sier du dette: DET er psykisk helse. Hvordan vi føler, tenker og har det i hverdagen. Dette skal vi snakke mer om i disse timene.

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. Speed-dating (Tidsramme 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 fortelle. 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 ti 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 og hvorfor?
- 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?

2. Innsiden ut (Tidsramme 30 min)

En øvelse for å bli mer bevisst på hvordan en selv og andre kan ha det inni seg

Dette kan du si: *Hvis vi fikk i oppgave å beskrive en av de andre i klassen, så tror jeg mange av oss fort hadde forklart hvordan de ser ut, kler seg, eller hva de liker å drive med. Men inni hver og en av oss skjer det også mye spennende og unikt. Det som er på innsiden, sier mer om hvem vi er enn hvordan vi ser ut på utsiden. I denne aktiviteten skal vi løfte frem mange av de*

tingene som er litt usynlige og på innsiden, men som likevel er en stor del av hvem vi er og hvordan vi har det.

Gi elevene hver sin kopi av vedlagte menneskefigur.

OBS! Vær tydelig på at de skal intervju hverandre etterpå, og at de derfor ikke skal skrive noe som de ikke er komfortable med å dele. Du som lærer må gjerne ha fylt ut din egen figur som du kan vise som eksempel.

I hver av kroppsdelene skal de tegne eller skrive noe om følgende:

Hodet – Noe du drømmer om å gjøre.

Hjertet – Noen du er glad i eller noe som gjør deg glad.

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

Magen – Noe som gjør deg nervøs, redd, eller irritert/sint (noe som gjør at du får klump i magen).

Her kan det være fint å bruke litt tid til å snakke om hvordan følelser setter seg i kroppen og hvor vi kan kjenne de.

Del elevene i grupper på to og to og be dem sette seg sammen. De skal deretter intervju hverandre om hva de har skrevet i «hjertet» og «hodet».

Når alle intervjuer er ferdige, setter du sammen parene i grupper på fire. Alle presenterer den de har intervjuet for resten av firkløveren.

Deretter avslutter du med en runde i plenum hvor du ber om eksempler på hva de har skrevet i «hodet» og «hjerne». Rett gjerne søkelyset på hva som er likt og som de deler. Start gjerne kom med noen eksempler fra deg selv for å få i gang elevene.

3. Øvelse: Case om Elise (Tidsramme 20 min)

Du kan innlede med å si: Det vil være mange situasjoner hvor vi kjenner på følelser som sinne, tristhet eller at vi er redd. Felles for disse er at vi ofte kjenner en klump i magen. Det kan være å presentere noe høyt i klassen eller å flytte til et nytt sted. Da kan det være vanskelig å vite hva man kan gjøre for å føle seg bedre, særlig i situasjoner hvor vi ikke kan endre selve situasjonen. Jeg skal lese en historie om Elise, da vil jeg at dere skal tenke på hvilke råd dere vil gi Elise og gjerne notere det ned.

Elise er ti år og bor i et hus sammen med to foreldre og en hund. Elise har bodd i dette huset så lenge hun kan huske og hun har mange venner som bor i nærheten. En dag kommer

mammaen hjem og sier at hun har fått en ny jobb som betyr at de må flytte til en ny by. Elise kjenner at hun får vondt i magen og blir trist. Hun begynner å tenke på alle vennene hun må flytte fra og låser seg inne på rommet. På rommet skriker hun og gråter. Hun vet at foreldrene hennes ikke forstår og hun kan ikke tro at de vil gjøre dette mot henne.

Så banker det på døren til Elise. Der står Andreas, som er Elise sin bestevenn. Han er kommet for å gi henne noen råd og trøstende ord. Hva tror dere Andreas sier til Elise? Eller hvilke råd tror dere han gir henne, for at hun skal føle seg bedre? Hva hadde dere ønsket at Andreas skulle sagt til dere om dere var i Elise sin situasjon?

Ta imot det elevene sier og skriv det på tavlen. Om det er vanskelig for elevene å komme i gang eller de fokuserer mye på hva som blir sagt kan du komme med et par eksempler: Puste dypt ned i magen, si fine ting til seg selv, høre på musikk, få støtte fra en man stoler på.

4. Styrkesirkel (Tidsramme 15 min)

En øvelse for å trene på å se og anerkjenne sterke og positive sider hos andre.

Sitt i sirkel. Alle får i oppdrag å gi en positiv tilbakemelding til sidemannen, for eksempel: «Kari, jeg synes det har vært fint å være sammen med deg i dag. Du har så mange gode ideer!» Kari sier takk, snur seg til sin sidemann og sier f.eks.: «Mads, jeg synes du er en person som alltid er positiv.» Mads sier takk og fortsetter. Når man er tilbake hos den som begynte, går man runden tilbake slik at alle både gir og får tilbakemeldinger fra personene ved siden av seg.

Du kan introdusere slik: *Det er viktig å få positive tilbakemeldinger, både på det man gjør og den man er, for at man skal ha det bra. Iblant trenger vi å trene på å se styrke og ressurser hos hverandre og – ikke minst – trene på å si det til hverandre og trene på å ta imot.*

Oppdraget nå er at alle skal si noe positivt om andre og å få høre noe positivt om seg selv. Jeg begynner med å si noe positivt til den som sitter ved min høyre side, han/hun sier takk og snur seg til nestemann og sier noe positivt. Slik fortsetter vi rundt hele sirkelen. Når vi kommer til meg igjen, snur vi og går tilbake.

Gi alle ett minutt til å tenke seg om slik at de vet hva de skal si til sidemannen.

Hjelp elevene å tenke på hvordan de kan være så konkrete som mulig i sin tilbakemelding. Snakk også litt om hva man kan si hvis man får jernteppe eller synes det er vanskelig å finne de rette ordene. Kanskje kan man da si «Du virker som en hyggelig og positiv person!», eller noe i den stilen.

For å bevisstgjøre elevene og forebygge negative eller tullede kommentarer, kan man for eksempel si: *Forskning viser at det skal seks positive tilbakemeldinger til for å oppveie en negativ, så tenk nøye gjennom hva dere sier til andre.*

Etter øvelsen:

Ta en liten refleksjonsrunde om hvordan det føles å gi og få gode tilbakemeldinger. Dette er noe vi alle kan trene på og man får hjelp ved å lytte til andre og se etter hverandres styrker i hverdagen på skolen.

Gjennom å trene på å legge merke til folks gode egenskaper, blir det lettere å si det høyt, ikke bare i *Styrkesirkelen*, men i hverdagssituasjoner.

5. Avslutning (Tidsramme 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.

