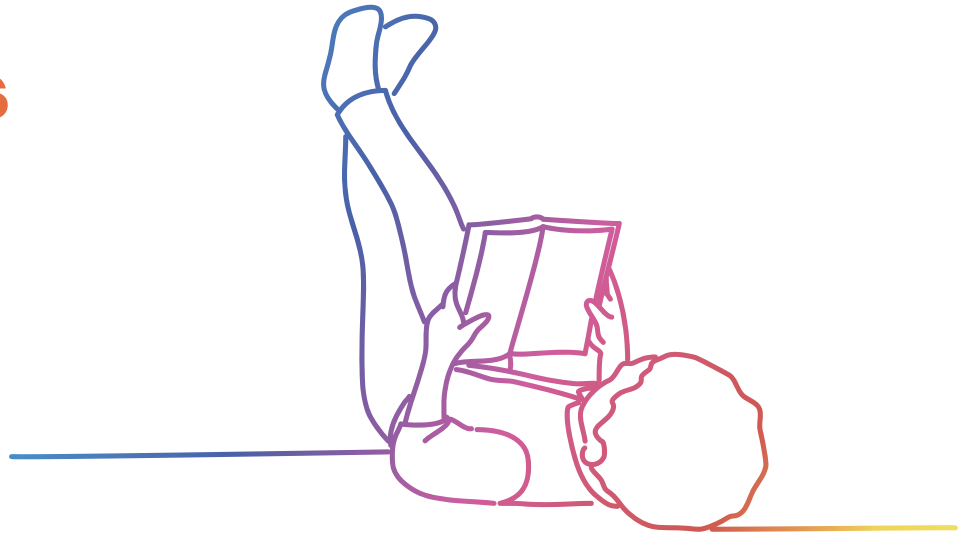




#lagplass

– undervisningsopplegg for småtrinnet

#lagplass



Hensikt med undervisningsopplegget: 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, få øvelse i å løfte frem egne og andres styrker og ressurser, så vel som å bli bevisst på hva andre kan synes er utfordrende og dermed kunne ta hensyn eller være en god støtte.

Årets tema: Vi trenger å høre til. #lagplass
«Å gjenkjenne oss selv i andre er avgjørende for å føle tilhørighet.»

Vi har alle et grunnleggende behov for å være en del av et fellesskap og å høre til. Årets kampanje oppfordrer til å jobbe for at de viktigste møteplassene våre blir aktivt inkluderende og reduserer avstanden mellom oss. Det handler både om hvem vi inviterer inn, og hvordan vi snakker til og om hverandre, enten vi møtes på jobb, skolen, i nærmiljøet eller på internett.

Målgruppe: Elever på småtrinnet (1.-4. klasse)

Mål:

Gi elevene mulighet til å reflektere over og trene på:

- > å identifisere følelser og observere at andre kan oppleve og uttrykke følelser ulikt en selv.
- > å tenke over og snakke om ulike følelser, både de gode og de vanskelige.
- > trene på å legge merke til lysglimt i hverdagen.

Tidsramme og gjennomføring: Opplegget er beregnet å ta to timer. Del klassen i grupper på seks-åtte elever, gjerne på tvers av vanlige «klikker», slik at alle får muligheten til å prate med noen de kanskje ikke kjenner så godt fra før. Gruppene er de samme gjennom begge aktivitetene.

Som forarbeid kan vi anbefale Anna Fiskes følelsesbibliotek (bøkene om Sinne, Lykke, Sjenanse, Redd, Sorg, Forelskelse, Skam og Sjalousi). Hva med å lese noen av disse bøkene under spising i forkant av Verdensdagen for psykisk helse? Dette er bøker med enkle og beskrivende tegninger om følelsene våre. Bøkene egner seg til høytlesing, er gode samtalestartere og kan bidra til å skape undring og nysgjerrighet på hvordan vi opplever følelser.

Utstyr:

- > Papirull
- > Fargeblyanter
- > Teip
- > PowerPoint
- > Filmen «Miste en bestevenn»
- > Stillbilder fra filmen

Undervisningsopplegget er utarbeidet av Voksne for Barn, en ideell bruker- og medlemsorganisasjon som siden 1960 har jobbet for å fremme god psykisk helse og trygge oppvekstvilkår for alle barn. Øvelsene er hentet med inspirasjon fra våre skoletiltak *Zippys venner*, *Eples venner*, *Passport* og *Drømmeskolen*. Gjennom disse skoletiltakene når vi 50 000 barn og unge hvert år.

«Lysglimt» er inspirert av løsningsfokustert tilnærming og skoletiltaket *Supportgrupper i skolen*, et skoletiltak for inkludering og forebygging av mobbing.

Innledning (5 min)

Dette kan du si: Denne uka markerer vi Verdensdagen for psykisk helse. Psykisk helse handler om hvordan vi har det inni oss og sammen med andre, og hvordan man tåler vanlige utfordringer i hverdagen. Denne uka skal vi gjøre ulike aktiviteter som handler om hvordan vi har det, og noen aktiviteter som kan gjøre at de rundt oss også får det bedre.



1. Følelsemennesket (45 min)

Del 1:

Vurder bruk av eksempler ut fra din elevgruppe.

Dette kan du si: Alle mennesker har følelser. Et menneske som bor på den andre siden av jorden kan kjenne på de samme følelsene som du og jeg gjør ... Tenk på det!

Selv om vi mennesker har de samme følelsene, er det likevel vanskelig å kjenne igjen og forklare hvordan følelser kjennes og forstå hva de gjør med oss.

Visste du at følelsene våre kan fortelle oss ting?
For eksempel: Når du er trist, så trenger du trøst. Eller når du er redd, så trenger du trygghet.

Visste du at følelsene våre kan være med på å styre oss?
For eksempel: Når du er glad, så kan du le, klappe eller hoppe. Eller når en voksen er redd for at barnet skal bli påkjørt av en bil, så kan den voksne raskt ta tak i barnet sitt, for å hindre at det skal løpe ut i bilveien.

Det kan være vanskelig å forklare en følelse med ord. Derfor bruker vi litt forskjellige ord når vi egentlig snakker om samme følelse. Det er jo litt rart at barn, ungdom og voksne over hele verden kan føle det samme. I denne aktiviteten skal dere (gruppevis) utforske hvordan følelser kjennes ut i kroppen, hvor i kroppen følelsen sitter og hvordan vi kan vise følelser

med ansiktet og kroppsspråket. Vi skal også utforske hvordan vi kan merke på andre hvilken følelse de har.

Sammen skal dere nå bruke kreativiteten og tegne et menneske som er «fylt» av en bestemt følelse. Og husk, når det kommer til følelser heter det ikke rett eller feil, for følelser er rett og slett bare noe vi føler! Samme gjelder for denne oppgaven. I dag skal vi utforske følelsene sinne, glede, tristhet, frykt og sjalusi.

Før du deler inn elevene i grupper bør du vise hvordan man kan uttrykke de ulike følelsene med ansiktet og kroppen. Vis og fortell kort om hver enkelt følelse (sinne, glede, tristhet, frykt og sjalusi).

Del elevene inn i fem grupper, gi alle gruppene en papirrull (120–150 cm) og fargeblyanter. Fest gjerne papirrullen til gulvet med teip. Del ut en følelse til hver gruppe (de fem gruppene får fem ulike følelser).

Dette kan du si: På gruppene skal dere starte med å vise hverandre hvordan et menneske som har denne følelsen ser ut. Forklar og beskriv hvordan dere ser ut når dere spiller at dere har denne følelsen. Hvordan er kroppen? Er den strak eller bøyd? Hva gjør hendene? Strekker man ut håndflaten eller gjemmer man de bak ryggen? Hvordan ser øyne, øyebryn og munnen ut?

Gi elevene fem minutter til å vise og beskrive hverandre.



Dette kan du si: Nå skal en elev på gruppa legge seg ned på papirrullen. Ligg gjerne på en måte som kan uttrykke den bestemte følelsen. Resten må samarbeide om å tegne rundt, slik at dere får et omriss. Når dere er ferdig med å tegne rundt skal dere lage et menneske som er «fylt opp» med følelsen (enten sinne, glede, tristhet, frykt eller sjalusi). Bruk farger som dere mener følelsen kan ha, marker og fargelegg der dere kan kjenne følelsen i kroppen. Sitter følelsen i magen, hodet, halsen, armer og ben eller i brystet? Tegn fjeset på en måte som uttrykker denne følelsen. Hvordan kan øynene se ut? Er de runde eller smale? Hvordan kan munnen se ut? Hvilken retning peker munnvikene? Hvordan kan øyenbrynene se ut? Får mennesket rynker i fjeset?

Gi elevene minimum 15 minutter til å tegne.

Heng alle følelsesmenneskene rundt om på veggene i klasserommet. Hver gruppe kan kort presenterer sitt følelsesmenneske før dere snurrer filmen «Miste en bestevann».

Del 2: **Identifisering**

Før dere ser filmen kan du gi elevene i oppgave å jakte på de ulike karakterenes følelser eller sagt på en annen måte å finne eksempler på ulike følelser i filmen.

Dette kan du si: Hvilke følelser kunne vi se i denne filmen?

La elevene komme med sine forslag.

Dette kan du si: Nå skal vi bevege oss rundt i rommet. Jeg skal vise dere noen bilder fra filmen og dere skal gå til det følelsesmennesket som dere synes passer best til bildet på skjermen. Husk at vi forstår og forklarer følelser ulikt, så stol på deg selv og hvordan du forstår følelsen til de på bildet. Det er ingen rette eller gale svar her. Hvis du synes vennene på bildet ser sinte ut, så går du til mennesket som er fylt av sinne. Hvis du synes vennene på bildet ser glade ut, så går du til mennesket som er fylt av glede. Det samme med følelsene tristhet, frykt og sjalusi.

Vis ett og ett stillbilde fra filmen og la elevene gå til det følelsesmennesket de synes passer best. Spør gjerne om noen av elevene har lyst til å fortelle litt om hvorfor de valgte akkurat det følelsesmennesket.

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

2. Jakten på lysglimt (cirka 15–30 min fordelt på minimum to dager)

Dag 1:

Sitt gjerne i samling eller i sirkel.

Dette kan du si: Denne øvelsen handler om å gå på jakt. Vi skal jakte på gode og hyggelige lysglimt i hverdagen. Når vi går på jakt, må vi bruke sansene våre. Vi har flere sanser: smak, lukt, syn, hørsel og følesans. Hvilke sanser tror dere vi bruker når vi skal jakte og merke oss gode ting som skjer rundt oss?

La barna komme med noen forslag.

Dette kan du si: Å merke seg et lysglimt i hverdagen kan være at noen spør om du vil være med i leken, at du ser at to klassevenner spør en tredje klassevenn om hen vil være med på leken, at du ser at noen smiler og sier hei til hverandre, at du ser klassevenner som gir hverandre en klem eller at du merker at noen hjelper deg eller noen andre. Har dere flere forslag til gode og hyggelige lysglimt fra hverdagen?

La barna komme med noen forslag.

Dere skal nå spionere, jakte og merke dere gode ting rundt dere, lysglimt, som blir gjort mot deg eller mot andre. I morgen gleder jeg meg til å høre om alt det spennende og gode som dere har merket at andre har gjort.

Forklar at hvis man for eksempel ser noe som ikke er greit, kan man gjerne bry seg, gå bort og prøve å hjelpe til, eller si ifra til en voksen.

Dag 2:

Sitt gjerne i samling eller i sirkel.

Samle barna dagen etter og be dem fortelle om alle lysglimtene som de har merket seg. Skriv gjerne ned alle eksemplene på en tavle. Husk å fortelle hvor imponert over alt det fine de har merket seg i hverdagen!

Når alle har fortalt hva de har merket seg, snakker dere om hva dere kan fortsette å gjøre og hva dere kan gjøre mer av. Hva kan vi gjøre mer av for å vise at vi er gode klassevenner?

Hvis barna synes det er morsomt å være på jakt, kan man fortløpende gi dem nye oppdrag og avtale tidspunkt for rapport. Slik kan man sikre at man kontinuerlig retter søkelyset på, og trene på å merke seg gode lysglimt i hverdagen. Vi oppfordrer dere til å finne lysglimt gjennom hele skoleåret.

3. Avslutning (10 min)

Elevene som ønsker å si noe om hva de tar med seg fra dagens samling er velkommen til det. Avslutt med å takke for alle innspill og det elevene har delt.

Tips: Lån bøkene på biblioteket hvis din skole ikke har lisens på Cappelen Damm, Skolen.





Lille Grensen 5 › 0159 Oslo › Tlf: 488 96 215 › vfb@vfb.no › vfb.no