



# #lagplass

– undervisningsopplegg for mellomtrinnet

# #lagplass



**Hensikt med undervisningsopplegget:** Å gjøre aktiviteter og legge til rette for samtaler som kan bidra til å styrke egen og andres psykiske helse. Gjennom aktivitetene kan elevene øve på å være nysgjerrige på hverandre, få øvelse i å løfte frem egne og andres styrker og ressurser, tenke på inkludering og hva man kan gjøre for å inkludere noen som står utenfor.

**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 sinkluderende 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 mellomtrinnet (5.-7. klasse)

## Mål:

Gi elevene mulighet til å reflektere over og trene på:

- › å snakke om psykisk helse og hva man kan gjøre for sin egen og andres psykiske helse
- › hva man kan gjøre for andre for at de skal kjenne seg inkludert
- › hvordan skape møteplasser som fremmer god psykisk helse og inkluderer alle

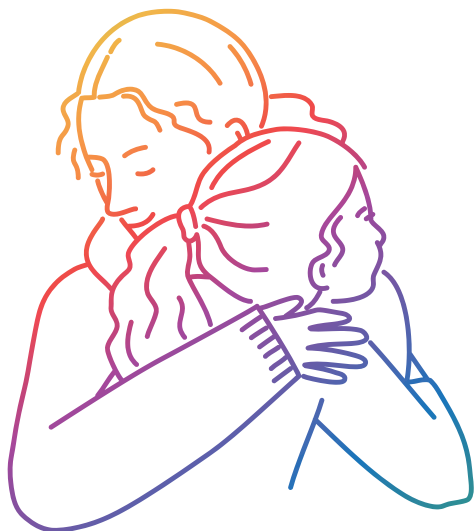
**Tidsramme og gjennomføring:** Opplegget er beregnet å ta to timer. Del klassen i grupper på seks-åtte elever, gjerne på tvers av vanlige «klikker», slik at alle får

muligheten til å prate med noen de kanskje ikke kjenner så godt fra før. Gruppene er de samme gjennom begge aktivitetene.

## Utstyr:

- › Utskrift av *vennskapstreet* i A3 (se vedlegg)
- › A3-ark eller bruke tavle/whiteboard til å lage to kolonner
- › Post-it-lapper
- › Penner/tusjer
- › Fryseteip eller annet som kan illustrere en *meningsstrek*
- › Filmen «Tusjer»

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.



## Innledning og oppvarmingsøvelse (10 min)

**Dette kan du si:** Denne uka markerer vi Verdensdagen for psykisk helse. Psykisk helse er tanker, følelser og hvordan vi har det i hverdagen. Enkelt sagt så handler psykisk helse om hvordan vi har det med oss selv! 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 alle et grunnleggende behov for å være en del av et fellesskap og å høre til. Dette skal vi ha jobbe med gjennom det som er årets tema for Verdensdagen: «Vi trenger å høre til. #lagplass». Vi starter med å lage plass i vår egen klasse!

## Oppvarmingsøvelse: 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 de dele ordet i to: psykisk og helse. Ta imot alle svarene og gjøre 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

**Så sier du dette:** DET er psykisk helse. Hvordan vi føler, har det og hva vi gjør i hverdagen. Dette skal vi snakke mer om i disse timene om hvordan følelser påvirker oss og hvordan vi kan kjenne dem igjen.

## 1. Menneskeknute (20 min)

En lek hvor vi kan trene på å hjelpe hverandre, finne løsninger sammen og inkludere hverandre.

Klassen vil bli delt inn i lag på seks-åtte elever. Hvert lag skal danne en lukket sirkel. Hver og en skal holde hender med for forskjellige klassekamerater, MEN samtidig forsøke å unngå å holde hender med klassekameraten som står nærmest. Alle lagene skal nå løse opp knuten uten å slippe hverandres hender. Elevene kan klatre over eller under hverandres armer og ben.

**Dette kan du si:** Knuten trenger ikke være helt løst før tiden går ut. Dette er ikke noe kappløp; elevene bør heller konsentrere seg om å jobbe sammen på laget og hjelpe hverandre.

Start leken. Gå fra lag til lag og tilby deg å hjelpe til. Om noen grupper blir fort ferdig kan du be dem gjøre den en gang til.

Samle elevene i en gruppe igjen. Be noen frivillige forklare hvordan de hjalp hverandre da de løste opp knuten. Hvis elevene ikke kommer på noe, kan du si at det er viktig å :

- > snakke sammen og lytte til hverandre
- > stille spørsmål
- > veilede hverandre
- > ikke stresse, men ha god tid
- > tilby hjelp
- > be om hjelp
- > ta imot hjelp

Etterpå spør du om de har flere forslag selv.

**Oppsummer med dette:** Når vi må håndtere vanskelige situasjoner eller ikke klarer å løse problemer selv, kan hjelp utenfra gi oss nye ideer. Når vi leker menneskeknute, opplever vi å hjelpe hverandre og at vi må være en del av et lag for å løse knuten. Slik er det i klassen vår også, vi er et lag som skal hjelpe hverandre til å ha det best mulig.



## 2. Hvordan gå fra to til tre? (20 min)

Se filmen «Tusjer».

**Si dette:** Nå skal vi se en kort film. Jeg vil dere skal legge spesielt merke til på hvilken måte du kan se om noen blir inkludert eller ikke.

Spør elevene

- › Hva så vi i filmen?
- › Hvilke ulike følelser har jentene i filmen?
- › På hvilken måte blir jenta ekskludert?
- › Hvordan kan dere se at hun ikke får bli med å tegne?
- › Hva gjør lærer?
- › Hva uttrykker jentene med kroppsspråket sitt? Hvordan kan vi tolke at de ikke ønsker hun skal tegne med dem?
- › Hva ville du følt om du var i jenta som blir ekskludert sin situasjon?

Nå skal vi tenke oss en drømmesituasjon. Hvordan ville denne situasjonen sett ut om jentene hadde inkludert jenta til å tegne med dem?

- › Hva ville jentene sagt?
- › Hvordan kunne vi ha merket på kroppsspråket deres at hun var inkludert?
- › På hvilken måte kan de vise at hun kan tegne med dem?
- › Hvilken følelse får du når du blir inkludert i vår klasse?
- › Hva kan vi gjøre for å inkludere hverandre i vår klasse?
- › Hva tenker dere at læreren eller andre voksne kan gjøre for å passe på at alle blir inkludert?

## Vennskapstreet (30 min)

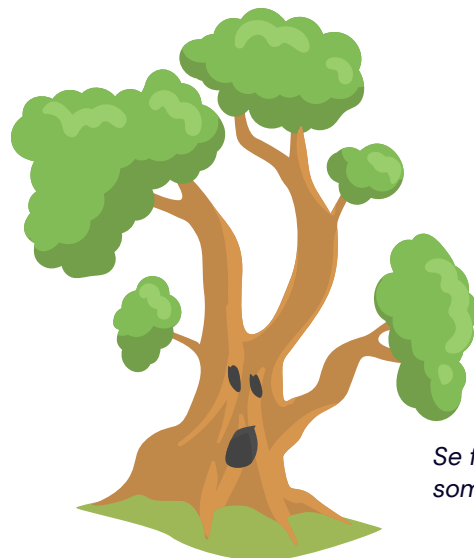
En øvelse for å trene på å få og beholde klassevenner.

**Du kan si dette:** Nå skal vi snakke om hva vi bør gjøre for å inkludere og ta vare på alle i klassen vår. I denne klassen er vi alle klassevenner og det er viktig å tenke på hvordan vi kan få og beholde gode klassevenner. Disse ideene skal skrives på vennskapstreet.

### Utseende til vennskapstreet

Gjør et poeng ut av at treet kan se litt skremmende/strengt eller uvennlig ut, men at det ER et vennlig tre. Det er ikke alltid slik at alle vi møter er slik vi tror. Derfor kan det være verdt å gi seg tid til å bli kjent. Det er ikke utseende, klær eller hvor populære noen er som forteller om noen er snille og verdt å bli venner med!

La gjerne hver og en tenke litt over egenskaper de syns er viktige hos klassevenner som ikke handler om utseende. Be dem snakke med sidemannen i ett minutt om hva som kjennetegner en god venn.



Se full størrelse som vedlegg.

Sett opp to kolonner på tavla eller et stort papirark med overskriftene *Bli gode klassevenner* og *Ta vare på gode klassevenner*

Be elevene nevne måter vi kan få eller beholde venner på. Lytt til forslagene og skriv dem på tavlen i den aktuelle kolonnen. Hvis ett forslag passer i begge kolonnene, skriver du det inn i begge.

### **Bli klassevenner**

Hvis elevene ikke har noen forslag, kan du hjelpe dem på vei:

- › Vise interesse for den andre personen
- › Lytte til den andre personen slik at du blir kjent med hen
- › Fortelle personen noe
- › Behandle personen med respekt
- › Gjøre hyggelige ting for personen eller foreslå å hjelpe hen med noe
- › Spørre den andre om de tingene hen liker
- › Foreslå ting som man kan gjøre sammen
- › Smile til den andre personen

Etterpå spør du elevene om de har flere forslag selv.



Del ut post-it-lapper til elevene.

Be dem velge minst et eksempel for å bli venner og ta vare på klassevennskap og skrive den på en gul lapp. De bør velge en som de selv bruker eller kunne tenke seg å bruke. De kan velge en av strategiene på tavlen, eller de kan skrive en ny.

Oppmuntre elevene til å tenke ut nye måter å få og bli klassevenner på.

Be elevene klistre lappene på vennskapstreet og – hvis de vil – fortelle resten av klassen hva de har skrevet.

### **Ta vare på klassevenner**

Hvis elevene ikke har noen forslag, kan du hjelpe dem på vei:

- › Lytte godt til den andre personen, slik at vi kan forstå hen bedre
- › Lytte til og holde på den andre personens hemmeligheter
- › Være til stedet når personen trenger oss
- › Være sammen med personen
- › Gi personen komplimenter (når vi mener det)
- › Holde regelmessig kontakt, slik at vi vet hvordan den andre har det
- › Møtes på halvveien når man skal finne løsninger
- › Løse konflikter

Etterpå spør du elevene om de har flere forslag selv.

### 3. Sola skinner (10 min)

En lek for å løse opp stemningen og få elevene til å tenke over hvordan de kan inkludere hverandre og gjenkjenne aktiviteter som de har til felles med hverandre.

Sett stoler i en sirkel, én stol færre enn det er deltakere.

Elevene setter seg på stolene.

**Du kan si dette:** *En elev står i midten og sier en påstand, for eksempel: «Jeg liker å spille fotball!» Alle som er enig i påstanden må reise seg og løpe for å finne en ny stol i ringen. Det er ikke lov å sette seg på stolen du akkurat satt på, eller en av stolene rett ved siden av den. Den som blir til overs, må i neste runde stå i midten.*

Det kan være lurt å ha som regel at personen i midten ikke bare får rope ut ytre kjennetegn, som klesfarge eller liknende, men i stedet bruker utsagn som: «Alle som liker ... / alle som kjenner / alle som ønsker osv. ... bytt plass!»

### 4. Meningsstreken (20 min)

Denne aktiviteten passer også godt for å kunne snakke om hvor viktig det er å inkludere hverandre i klassen. Dette gjør de gjennom å stille seg på en meningsstrek.

Du trenger frysetape eller noe som synes på gulvet. Teip en lang strek på gulvet, hvor den ene enden representerer 100 prosent enighet og den andre 0 prosent enighet.

Elevene skal stille seg på streken etter hvor enig eller uenig de er i ulike påstander. Gjør det veldig tydelig at ingen svar eller standpunkter er feil.

Bruk litt tid på hver påstand/spørsmål til å høre med elevene hvorfor de har stilt seg der. Be noen si litt om hvorfor de står der og hvilken prosent de har stilt seg på. Husk å spørre elevene som står i begge endene. Spør elevene som står på midten og hør hva de tenker. Målet er ikke å starte en diskusjon i første omgang, men må ulike synspunkter på påstandene. Når elevene har gitt sin begrunnelse, kan du spørre om noen har lyst til å bytte plass etter at de nå har hørt andre argumenter.

Påstander du kan gi:

- › Jeg blir glad når noen jeg ikke kjenner smiler til meg
- › Jeg synes det er lett å få nye venner
- › Jeg spør ofte om noen jeg ikke kjenner så godt vil være sammen i friminuttet
- › Jeg vet om flere ting jeg kan gjøre for å bli kjent med noen nye
- › Det er lett å si ifra til en voksen om noen sier noe slemt i skolegården eller jeg ser at noen er utenfor
- › Jeg spør ofte om noen vil bli med om jeg ser de står alene
- › Jeg synes det er viktig at alle på skolen har en venn
- › Jeg synes at vi jobber godt med å ta være på å inkludere hverandre i klassen

Spørsmål å diskutere etter øvelsen:

- › Hvordan var det å ta en beslutning om hvor du ville stå?
- › Ble du påvirket av andre når du skulle bestemme hvor du skulle stå?
- › Opplevde du at du fikk lyst til å bytte plass når du hørte andres argumenter?
- › Hva er viktig å huske på i en klasse for at alle blir inkludert?
- › Er det noe vi kan gjøre/tenke på i klassen vår, med utgangspunkt i det vi snakket om i denne øvelsen?

### 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.



## Vedlegg





Lille Grensen 5 › 0159 Oslo › Tlf: 488 96 215 › [vfb@vfb.no](mailto:vfb@vfb.no) › [vfb.no](http://vfb.no)