

#lagplass

– undervisningsopplegg for ungdoms- og
videregående skole

#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 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 ungdoms- og videregående skole

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,

gjørne 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:

- › A3-ark med «dilemmaoppgaver»
- › Penner/blyanter
- › Utskrift av friskfaktorer

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 *Zippy*, *Passport*, *Eples venner* og *Drømmeskolen*. Gjennom disse skoletiltakene når vi 50 000 barn og unge hvert år.

Innledning (5 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 – lag plass». Vi starter med å lage plass i vår egen klasse!

1. Dilemmastasjon (60 min)

En øvelse for å reflektere rundt psykisk helse, inkludering og fellesskap.

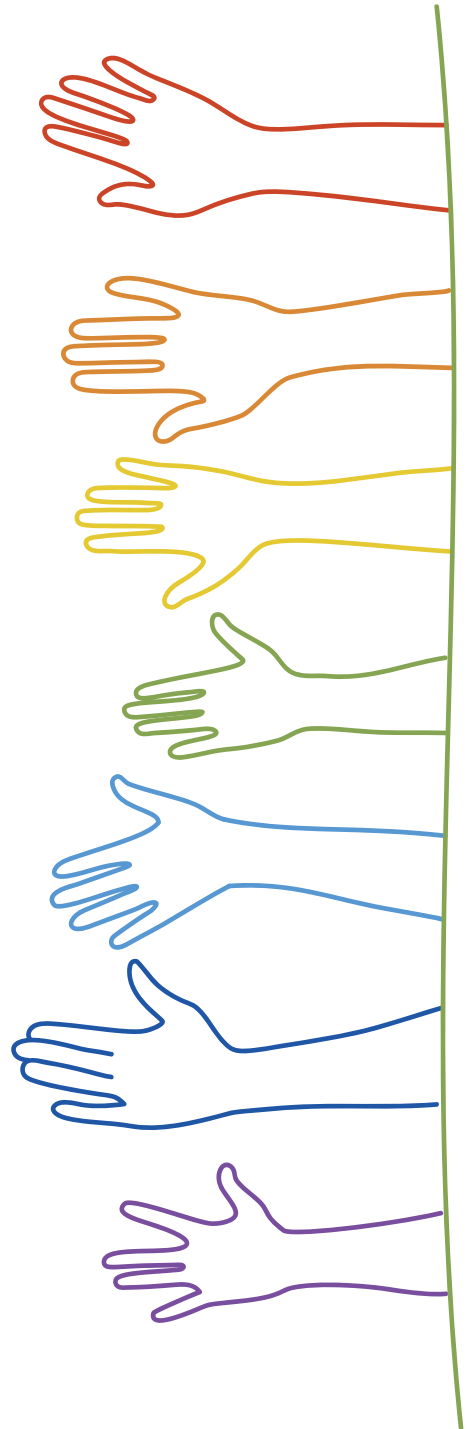
Lag fire stasjoner i klasserommet. Hver stasjon har et dilemma på et A3-ark.

Del klassen inn i fire grupper og fordel gruppene på de ulike stasjonene. Elevene trenger ett ark å notere på.

Du kan si dette: Dere skal diskutere ulike dilemmaer på de fire stasjonene. Det er ingen riktig eller gale svar i denne oppgaven. Et dilemma er en situasjon hvor man er nødt til å velge mellom to eller flere alternativer som kan være like bra eller like dårlige. Dere skal tenke på tre ting når dere diskuterer dilemmaene.

1. Hva tenker dere om dilemmaet? Er det enkelt/vanskelig?
2. Hva føler du? Hvilke følelser kan du kjenne på?
3. Hva kan du gjøre? Hva er de ulike alternativene?

Dere får cirka sju minutter på hver stasjon. Når tiden er ute så gir jeg beskjed og dere går videre til neste. Når dere har vært innom alle oppgavene, skal vi gå gjennom det dere har snakket om i plenum. Dere kan bruke arket til å notere på.



Dilemma 1:

Du er invitert til en klassefest. Du går inn på arrangementet for å se hvem som er invitert til festen. Da ser du at alle er invitert utenom to personer fra klassen. Du er glad for å selv være invitert. Er det greit å dra på en klassefest hvor ikke alle er invitert?

Hva kan du tenke, føle og gjøre i denne situasjonen?

Dilemma 2:

Det skal være felles aktivitetsdag på skolen. Målet er å ha det gøy og bli bedre kjent med hverandre. I din klasse er det en elev som bruker rullestol og som ikke har mulighet for å være med, på grunn av hvordan dagen er lagt opp og de aktivitetene som er valgt.

Hva kan du tenke, føle og gjøre i denne situasjonen?

Dilemma 3:

1) Du er ofte på ungdomsklubben eller andre steder hvor vennene dine pleier å være sammen. Du legger merke til at det er en vennegjeng som tar mye plass og som alltid er der. Du vet at andre i klassen din ikke vil eller tør å gå dit på grunn av dette. Hvordan skaper man møteplasser som inkluderer alle, og ikke bare noen få?

2) Du er i russegruppe og gleder deg til russetiden! Du skal være med venner som du har kjent lenge og dere har spart til en van/buss. Dere har planlagt dugnad og skal jobbe i årene fremover. Så får du beskjed om at det ikke lenger er plass til deg i russegruppen. Er det ok å kaste noen ut fra en gruppe som du har vært en del av lenge?

*Her velger du dilemmaet som passer best for din elevgruppe

Hva kan du tenke, føle og gjøre i denne situasjonen?

Dilemma 4:

Du har fått en sommerjobb i butikk. En venn av deg ønsker å søke på samme jobb, men har sagt at hen skal bruke et annet navn fordi hen ofte opplever å

ikke bli kalt inn på intervju grunnet et utenlandsk navn. Er det riktig å bruke et annet navn for å få et jobbintervju? Hvorfor velger noen å gjøre dette?

Hva kan du tenke, føle og gjøre i denne situasjonen?

Oppsummering i plenum: Gå gjennom oppgave for oppgave og la hver gruppe si kort hva de har snakket om på hver oppgave. Avslutt med en runde på hva elevene tenker vi kan lære av dette og ta med til klassen, for å skape et inkluderende klassemiljø.





2. Friskfaktorer (55 min)

En øvelse for å trene på å skape inkluderende møteplasser for alle.

Del 1:

Del klassen i par. Del ut et eksemplar av vedlegget «Friskfaktorer» til hver elev, og be dem to og to diskutere og notere eksempler på situasjoner i skole hverdagen som fremmer eller hemmer hvert av punktene.

For å hjelpe dem på vei, kan du komme med et par konkrete eksempler.

For eksempel: *Man føler fellesskap når klassen sitter sammen i kantina. Man føler ikke trygghet når noen ler av deg.*

Du kan si dette: Gjennom forskning har man identifisert sju friskfaktorer som er viktige for å ha det bra. Dette er sju punkter som vi som mennesker må kjenne og ha i livet, for å ha det best mulig.

Les opp punktene.

1. Identitet og selvrespekt – være noe og være verdt noe
2. Mening i livet – være en del av noe større enn en selv
3. Mestring – følelse av at man duger til noe
4. Tilhørighet – høre til et sted og være knyttet til noen
5. Trygghet – føle, tenke og handle uten frykt
6. Sosial støtte – ha noen som kjenner en, bryr seg om en og vil passe på en om det trengs
7. Sosialt nettverk – noen å dele tanker og følelser med, være del av et fellesskap

Be elevene snakke om situasjoner på skolen som de mener hemmer eller fremmer de ulike friskfaktorene.

For eksempel *Hva kan vi gjøre på skolen som*

- › fremmer identitet og selvrespekt
- › gir en opplevelse av mestring
- › gir trygghet og en opplevelse av å høre til
- › gir sosial støtte og sosiale nettverk

Be om eksempler i plenum og reflektere sammen om følgende:

- › Hva kan vi som medelever bidra med i det helsefremmende arbeidet på skolen?
- › Hva kan vi konkret gjøre for å bidra til at alle elevene på skolen skal oppleve at de er noe verdt, at det er bruk for dem, og at de opplever mestring, tilhørighet, trygghet, deltakelse og fellesskap?

Del 2:

Howdan skape inkluderende møteplasser med utgangspunkt i friskfaktorene?

Del klassen i nye grupper ved å telle én til fire og be hver gruppe samle seg rundt et bord, i det tallet de tilhører.

Hver gruppe lager forslag til en aktivitet/møteplass med utgangspunkt i de sju friskfaktorene. Hver gruppe får 15 minutter til planlegging. Når gruppene er ferdig med å planlegge tar du en runde hvor alle får presentert sin aktivitet/møteplass i plenum.

Utfordring til lærer/klassen: Gjennomfør aktiviteten/ møteplassen før vinterferien!

Avslutning (5 min)

Ta en runde i klassen og spør alle elever i tur og orden hva man tar med seg fra dagens samling. Var det noe som fenget ekstra? Noe du ble overrasket over? Fikk du noen nye ideer? Er det noe du kan ta med deg ut av klasserommet?

Gi beskjed om at det er mulig å si pass. Avslutt med å takke for alle innspill og det elevene har bidratt med.

Friskfaktorer

Friskfaktor	Man føler dette når ...	Man føler ikke dette når ...
1. Identitet og selvrespekt: Følelse av at man er noe, at man er noe verdt.		
2. Mening i livet: Følelse av å være del av noe større enn en selv, at det er noen som trenger en.		
3. Mestring: Følelse av at man duger til noe, at det er noe man får til.		
4. Tilhørighet: Følelse av å høre til hos noen, høre hjemme et sted.		
5. Trygghet: Kunne føle, tenke og utfolde seg uten å være redd.		
6. Deltakelse: Følelse av at det spiller noen rolle for andre hva man gjør eller ikke gjør.		
7. Fellesskap: At man har noen å dele tanker og følelser med, noen som kjenner en, bryr seg om en og vil passe på en når det trengs.		



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