



#gi8minutter

– undervisningsopplegg for småtrinnet

1.–2. trinn

#gi8minutter



Hensikt med undervisningsopplegget:

Å gi barna erfaring med hvordan måten vi kommuniserer med hverandre påvirker relasjonen og samtalen. Gjennom aktiviteter som er lystbetonte og som gir et godt utgangspunkt for refleksjon vil barna bli mer bevisst på sin egen måte å kommunisere med andre, og hvordan det påvirker samspill og relasjon.

Årets tema:

Vi trenger å snakke mer sammen. #gi8minutter

Vår viktigste og mest avgjørende kilde til mening er våre sosiale relasjoner.

Vennskap er noe vi kan skape, fornye og styrke gjennom hele livet. Gode vennskap kan virke beskyttende mot effektene av negativt stress, og gjør det lettere å tåle store omveltninger i livet. Å erfare at vi har betydning for andre, er avgjørende for å ha et meningsfullt liv, og virker beskyttende når det stormer.

I årets kampanje vil vi bidra til aktive grep for å styrke relasjonene dine, for å gi livet mer mening i en urolig tid.

Les mer om temaet her:

<https://www.verdensdagen.no/tema-2024>

Målgruppe:

Elever på småtrinnet.

Mål:

- Gi elevene mulighet til å reflektere over og trene på:
- > å kommunisere på en god måte slik at man selv blir forstått og kan bidra til at andre føler seg forstått
 - > hvordan språket vårt påvirker samtalen
 - > hvordan en samtale påvirker følelsene våre
 - > å lytte aktivt og stille spørsmål som utvikler samtalen positivt

Tidsramme og gjennomføring:

Opplegget kan gjennomføres i sin helhet eller fordelt over 2–3 undervisningsøkter. Hver økt tar mellom 30–45 minutter.

Det er også to supplerende aktiviteter som man kan gjennomføre hvis man ønsker å jobbe mer med tematikken, eller som en egen frittstående aktivitet. I tillegg er det en aktivitet som er spesielt utviklet for elever som har behov for mer konkret og visuelt arbeid med tematikken i en mindre gruppe.

Undervisningsopplegget er utarbeidet av Voksne for Barn, en ideell bruker- og medlemsorganisasjon som i 60 år har jobbet for å fremme god psykisk helse og trygge oppvekstvilkår for alle barn. Øvelsene er hentet med inspirasjon fra våre tiltak *Pip-klubben*, *Zippys venner*, *Eples venner*, *Passport* og *Drømmeskolen*.

Les mer om hvordan vi jobber med psykisk helse og livsmestring i skolen.

<https://vfb.no/hva-vi-gjør/psykisk-helse-og-livsmestring-i-skolen/>

Tips til forarbeid/etterarbeid

I forbindelse med temaet for Verdensdagen kan vi anbefale å spille en variant av JuniorAlias med følelser. Dere kan bruke kortene fra spillet eller lage egne bildekort med ord dere ønsker å jobbe med. En og en forklarer et ord for klassen og så skal klassen gjette ordet. Alternativt kan dette gjøres i en mindre gruppe. En vri på denne aktiviteten er at eleven trekker et følelseskort *i tillegg* til ordet de skal forklare. Når de forklarer, må de rollespille følelsen samtidig og klassen skal gjette både følelsen de spilte og ordet de forklarte.

Del 1

Denne økten kan gjøres som en frittstående økt eller som en del av det helhetlige undervisningsopplegget.

Innledning (5 min)

Dette kan du si:

Denne uken markerer vi Verdensdagen for psykisk helse. Psykisk helse handler om hvordan vi har det inni oss og sammen med andre. I år handler temaet om at vi må øve på å snakke mer sammen. Vi vet at det å snakke sammen med andre, på en fin måte, gjør at vi har det bedre inni oss. Derfor skal vi denne uken gjøre ulike aktiviteter hvor vi snakker sammen på forskjellige måter, og kanskje finner vi ut at det kan være fint for oss også.



1. JA eller NEI (15 min)

Introduksjon

Dette kan du si:

Nå skal vi leke en lek hvor det ikke er lov å si JA eller NEI. Vi skal øve oss på å svare med flere ord og kanskje klarer vi å stille spørsmål tilbake. Dette kan gjøre at det blir litt enklere å snakke sammen.

Nå er dette bare en lek, så vi skal prøve å gjøre det litt vanskelig for hverandre og finne på spørsmål som det er veldig enkelt å svare JA eller NEI på, og så må vi prøve å finne lure svar uten å si JA eller NEI likevel.

Først kan vi skrive opp noen spørsmål på tavlen som kan være lure å spørre hvis man vil prøve å få et JA eller NEI – svar.

La elevene komme med forslag til spørsmål og skriv dem på tavlen, eller et annet sted som er synlig for alle.

Her er noen eksempler på spørsmål:

- > Liker du pizza?
- > Har du katt?
- > Heter du ...?

Nå har dere funnet mange lure spørsmål, men hva skal vi svare hvis vi ikke kan svare JA eller NEI.

La elevene komme med forslag og noter på tavlen

Her er noen eksempler:

- > Jeg liker pizza veldig godt! Gjør du?
- > Jeg har ikke katt, men jeg har hund.
- > Det er riktig! Jeg heter ...

Nå har dere kommet med mange gode forslag til både spørsmål og svar, så nå skal vi øve litt med en lek sammen.

Først skal dere få lov å snakke sammen i læringspar, og bli enige om et spørsmål dere vil stille meg for å prøve å lure meg til å si JA eller NEI. Dere kan bruke forslagene vi har laget allerede eller finne på noen nye spørsmål.

2. JA eller NEI (15 min)

Aktivitet

La elevene snakke sammen i læringspar, og bli enige om et spørsmål de vil stille deg som lærer. La alle parene få stille deg et spørsmål, hvis de ønsker.

Det går fint om du svarer JA eller NEI selv om målet er å unngå det. Det viktigste er at du lager en lengre setning likevel.

F.eks. «Nei, jeg liker ikke så godt pølser».

Målet er at barna skal øve på å svare i lengre setninger enn JA og NEI.

Når alle som ønsker har fått stilt deg spørsmål, kan elevene få fortsette aktiviteten med læringspartnere sin. De stiller spørsmål annenhver gang slik at begge får prøvd å stille spørsmål, og begge får øvd på å svare uten å si JA eller NEI, og på denne måten blir aktiviteten tilnærmet en samtale.



Avslutning (10 min)

Avslutt med å spørre elevene om de likte timen. Hvor mange svarer JA eller NEI?

Det er ikke så viktig om man sier JA eller NEI, men det er fint å øve på å svare med flere ord og/eller stille spørsmål tilbake for å fortsette samtalen. Dette kan dere øve mer på når dere snakker med de voksne hjemme eller med venner i friminuttene, eller andre dere snakker med.

Avslutt med å takke elevene for alt de har bidratt med.

Tips til ekstra aktivitet:

1. Elevene kan gjøre aktiviteten en gang til i par, men nå skal den ene eleven stille spørsmål og den andre KUN svare JA eller NEI. De bytter roller etter en viss tid (maks 2–3 minutter).

Spør elevene hvordan det opplevdes å måtte finne på spørsmål og ikke få noe mer enn JA eller NEI tilbake.

2. Dere kan gjøre den samme aktiviteten om igjen, men endre målet til å stille spørsmål hvor man *ikke* kan svare kun JA eller NEI.

Dette kan være en fin måte å øve på å stille gode spørsmål for å føre en samtale.

Del 2

Del 2 av det helhetlige undervisningsopplegget kan gjennomføres på en dobbel økt eller ved å gjennomføre aktiviteten på to ulike dager. Om du velger å dele økten over to dager, er det viktig å huske å sette av tid til en god avslutning, og starte neste økt ved å minne elevene på hva de gjorde i den første aktiviteten.

Du trenger:

- > Plakat – «God kommunikasjon»
- > Situasjonkort – oppklippet

Innledning (5 min)

Dette kan du si:

Denne uken markerer vi Verdensdagen for psykisk helse. Psykisk helse handler om hvordan vi har det inni oss og sammen med andre. I år handler temaet om at vi må øve på å snakke mer sammen. Vi vet at det å snakke sammen med andre, på en fin måte, gjør at vi har det bedre inni oss. Derfor skal vi denne uken gjøre ulike aktiviteter hvor vi snakker sammen på forskjellige måter, og kanskje finner vi ut at det kan være fint for oss også.

I dag skal vi øve på å fortelle andre hvordan vi har det slik at de hører oss og forstår oss. Vi skal øve på noe som heter kommunikasjon. Det er et vanskelig ord, men det handler nettopp om hvordan vi snakker sammen og hvordan vi kan fortelle andre ting på en måte som gjør at de forstår oss. Noen ganger kan vi også trenge hjelp til å fortelle hvordan vi har det, så derfor skal vi øve på å hjelpe hverandre når det er vanskelig å fortelle hvordan vi har det.

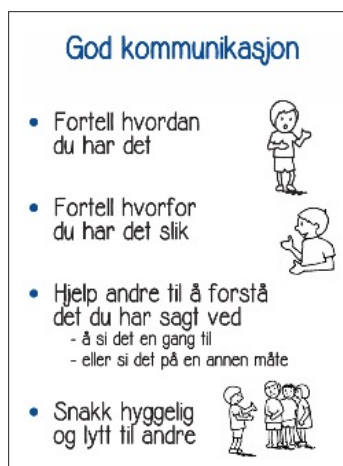
1. God kommunikasjon (30 min)

Fortelle

Vis frem plakaten «God kommunikasjon». Det kan være fint å ha den hengende i klasserommet i etterkant for å enkelt minne elevene på det dere har øvd på. Snakk med barna og forklar hvert punkt.

1. Først må vi faktisk fortelle hvordan vi har det.

F.eks. kan vi si «jeg er skikkelig sint!»



2. Så må vi prøve å fortelle hvorfor.

F.eks. «jeg er sint fordi 2. trinn bare har fotballbanen på tirsdager»

3. Noen ganger trenger de andre hjelp til å forstå hvorfor du har det sånn. Da kan vi hjelpe andre å forstå. F.eks. «jeg blir så sint når jeg ikke får være med å spille fotball med de store guttene, og de kan spille fotball hver dag. Det er urettferdig!»

4. Det viktigste når du skal fortelle andre hvordan du har det, er å snakke hyggelig for at andre skal høre hva du sier. Du kan oppleve å bli misforstått hvis du f.eks. sier «lærerne er dumme og slemme som ikke lar oss være på fotballbanen». Da kan det være bedre å prøve å f.eks. si «jeg blir så sint og lei meg når vi ikke får lov å spille fotball, for da vet jeg ikke hva jeg skal gjøre i friminuttene. Jeg skulle ønske lærerne kunne hjelpe meg.»

Tips:

Forskning bekrefter sammenhengen mellom språk, bevegelser og tilgang til minne.

Lag bevegelser til hver huskeregel sammen med barna og øv på dem. Repeter gjennom skoleåret.

Repeter gjerne med flere eksempler eller spør elevene om de har noen eksempler på god kommunikasjon.

Nå skal elevene få øve på gode måter å snakke sammen på. Finn frem situasjonkortene og be en elev som har lyst om å trekke et kort. Les situasjonen høyt for klassen og be eleven om å prøve å forklare hvordan hen ville følt seg i en slik situasjon. Hjelp eleven gjennom punktene på plakaten – «God kommunikasjon». Be alle elevene om å følge med på at det siste punktet blir fulgt – snakk hyggelig og lytt til andre.

Gjenta øvelsen noen ganger.

Spør elevene hva de synes om aktiviteten, og om de har

lært noe nytt. Hva tenker elevene er det viktigste for å bli hørt og forstått?

Det er fint å øve på å fortelle hvordan du har det slik at du blir forstått. Det gir en god følelse når andre forstår oss og vi føler at vi blir hørt når vi skal fortelle noe som er viktig for oss. Dette kan dere øve mer på når dere skal fortelle noe til de voksne hjemme eller til venner i friminuttene, eller andre dere snakker med.

2. God kommunikasjon (30 min)

Lytte

Nå har vi øvd på hvordan vi kan fortelle hvordan vi har det på en god måte. Vi har også snakket litt om at det finnes måter vi kan hjelpe hverandre når det er vanskelig å fortelle hvordan vi har det. Det kan vi gjøre ved å lytte på en god måte. Det er det vi skal øve på nå. Vi skal starte med å leke en lek.

Velg en elev som har lyst å hjelpe deg i denne øvelsen. Du skal trekke et situasjonskort (jf. aktivitet 1) og prøve å fortelle hvordan du ville hatt det i den situasjonen. Eleven som hjelper deg, skal late som hen ikke lytter. Spør eleven etterpå hvordan det var å spille en person som ikke lytter, og spør klassen om de la merke til hva hen gjorde for å ikke lytte.

Del elevene i par og be de rollespille med hverandre. En forteller og en skal vise at hen ikke lytter. Forklar at de ikke kan bråke eller forstyrre de andre. La hver elev fortelle kort om hvordan de føler seg i en gitt situasjon – maks 1 minutt hver.

Etter rollespillet spør du elevene hvordan de visste at den andre ikke lyttet, og hvordan det opplevdes.

Det kan være vondt å føle at man ikke blir hørt når man ønsker å fortelle noe til andre, spesielt om hvordan man har det. Noen blir helt stille og slutter å fortelle, mens andre kanskje snakker høyere og mer for å prøve å bli hørt. Vi er forskjellige, men alle trenger å bli lyttet til og forstått så da er det fint at vi øver oss på å bli gode lyttere.

Hvordan vet vi om noen lytter til oss når vi skal fortelle noe?

Be elevene komme med så mange forslag de klarer og skriv forslagene et sted hvor de er synlige for alle. Det kan være lurt å skrive de på et ark som kan henge i klasserommet også etter timen, slik at dere enkelt kan minne hverandre på hvordan man er en god lytter.

Her er noen forslag hvis elevene ikke kommer på noe:

- › se på den som snakker
- › svare når personen spør om noe
- › stille spørsmål

Be barna gjøre rollespillet på nytt, men nå skal en fortelle (gjørne det samme som forrige gang) og den andre skal prøve å bruke lytte-forslagene. Dere kan gjerne bruke litt mer tid denne gangen, så elevene får øvd på flere av lytte-forslagene.

Spør elevene om hvordan de merket at de ble lyttet til, og hvordan det opplevdes å fortelle denne gangen, i motsetning til å ikke bli lyttet til.

Var det noen som fortalte mer, mindre eller annerledes denne gangen?

Tips:

Spill *Kortskalle* eller lag egne bildekort hvor elevene må stille spørsmål for å finne ut «hvem» de andre er.



Avslutning (10 min)

Spør elevene hva de syns om aktiviteten, og om de har lært noe nytt. Hva tenker elevene om det å være en god lytter?

Det er fint å øve på å lytte og forstå andre. Det gir en god følelse når vi kan hjelpe andre så de føler seg hørt og forstått. Dette kan dere øve mer på når noen skal fortelle dere noe hjemme eller i friminuttene.

Avslutt med å takke elevene for alt de har bidratt med.

Ekstra aktivitet:

Konkret og visuelt arbeid med tematikken

Denne aktiviteten kan gjennomføres som et eget opplegg eller et supplement til undervisningsopplegget. Aktiviteten kan gjennomføres i en mindre gruppe eller individuelt, og passer for elever som trenger å øve mer konkret på å ta kontakt med andre på en hyggelig måte.

Du trenger:

Som forberedelse til denne aktiviteten trenger du en visuell støtte av Vennskapstipsene i form av f.eks. plakater, tegninger med kritt i skolegården, små kort som barna kan ha med seg e.l. (se vedlegg med symbolstøtte).

Alternativt kan dere bruke tid på å lage dette sammen med elevene for å jobbe enda grundigere med de ulike vennskapstipsene.

Innledning

Fortell barna at dere i dag skal øve på noen tips man kan bruke for å bli kjent med andre. Vis de visuelle tipsene du har laget i forkant og/eller rollespill de ulike tipsene.

Vennskapstips:

1. Smile
2. Si hei
3. Si hva du heter
4. Si noe hyggelig
5. Spørre om å leke

Vennskapstips

Ulike aktiviteter

Her er noen forslag til ulike aktiviteter dere kan gjøre for å jobbe med vennskapstipsene. Bruk de som passer best med dine elever.

1. Riktig rekkefølge

Vis kortene/plakatene dere har laget og snakk om viktigheten av rekkefølgen. Be elevene legge kortene i riktig rekkefølge (eller gå i rekkefølge fra tips til tips i skolegården).

Snakk med elevene etterpå om hvordan det vil være om man gjør tipsene i en annen rekkefølge. Gjenta aktiviteten etter ønske og behov.

2. Rollespill

La barna øve på å bli venner med enkle rollespill sammen to og to, eller individuelt med en hånd-dukke, bamse e.l.

Bruk vennskapstipsene som støtte underveis, og be elevene en og en om å bruke de ulike tipsene når de skal prøve å bli venner.

Snakk med elevene om hvordan de syns det virket. Gjenta rollespillet/øvingen etter ønske og behov.

3. Rollespill i feil rekkefølge

Denne aktiviteten kan være fin å bruke til refleksjon, men vurder om den passer til din elevgruppe uten at det skaper forvirring og usikkerhet.

La barna prøve å rollespille med tipsene i en annen rekkefølge. F.eks. kan de starte med å spørre om å leke før de smiler og sier hei.

Snakk med elevene om hvordan det fungerte å gjøre tipsene i ulike rekkefølger. Var det noe som ble vanskelig eller som fungerte like bra?

4. Trekk et tips

Be eleven(e) om å trekke et vennskapstips og gjøre det som står på lappen, enten som rollespill eller til en hånd-dukke, bamse e.l.

Snakk med elevene etter hvert om hvordan det fungerer å gjøre kun ett av tipsene.

Holder det å gjøre bare ett av tipsene eller må man gjøre flere av tingene for å bli bedre kjent? Hvilke tips er de viktigste?

Avslutning

Oppsummer aktivitetene og refleksjonene dere har gjort sammen. Fortell elevene om dere skal øve mer på dette en annen dag.

Oppfordre elevene til å øve på dette i neste friminutt enten med noen voksne på skolen eller med noen barn de har lyst å bli bedre kjent med.

Avslutt med å takke eleven(e) for alt de har bidratt med.

Tips til lærer:

Gjennomfør e-læringskurset om tegneseriesamtaler og sosiale historier:

www.statped.no/laringsressurser/sammensatte-larevansker/sosiale-historier-og-tegneseriesamtaler/?depth=0

Supplerende aktiviteter:

Følelser og kommunikasjon

Du trenger:

- › Utklippede bildekort for kommunikasjon
- › Følelsesplakat
- › Empati-plakat (valgfritt)
- › Situasjonkort

Innledning

Vis barna følelsesplakaten og bli kjent med bildene og ordene. Om det er ukjent for barna, kan det være lurt å velge ut noen av følelsene til å begynne med.

Snakk med barna om hvordan ting vi gjør kan påvirke hvilke følelser vi kjenner på. Vis kommunikasjonskortene og velg ut noen kort som dere prater mer om. Når ville barna valgt denne kommunikasjonsformen, og hvilke følelser kjenner de på før/etter?

F.eks. «beskytte» ville man kanskje velge når en venn var i trøbbel, og da kan man være sint først, men stolt etterpå.

TIPS: Bruk gjerne empati-plakaten for å vise hvordan vi kan hjelpe hverandre når vi har vanskelige følelser. Denne kan gjerne henge synlig i klasserommet eller garderoben.



Kommunikasjon

Her er noen forslag til ulike aktiviteter dere kan gjøre for å jobbe med kommunikasjons-tipsene. Bruk de som passer best med dine elever.

1. Mimelek

La ett og ett barn trekke et bildekort og herme etter det som er på bildet.

De andre barna kan gjette hva som mimes.

2. Kommunikasjonsmiddel

Bildekortene kan brukes som hjelp til å kommunisere når barna kjenner på vanskelige følelser, eller synes det er vanskelig å fortelle hva de trenger. Barna kan peke eller velge et kort som passer til det de trenger av de voksne eller de andre barna. F.eks. om et barn er trist, kan det peke på «klemme-kortet».

Dere kan øve på dette ved å bruke situasjonkortene og la barna velge kommunikasjonskort for å vise hva de selv ville gjort i en slik situasjon og/eller hva de ønsker at den andre skulle gjort.

3. Følelser

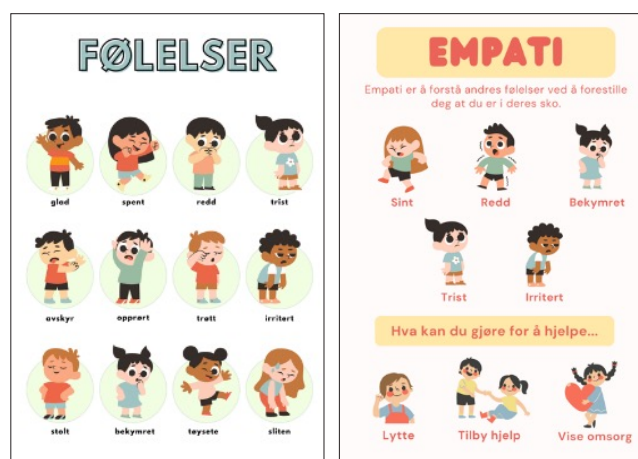
Barna kan bruke bildekortene og følelsesplakaten sammen. Bildekortene kan plasseres på den følelsen barna mener de passer sammen med.

Snakk sammen om hvorfor de mener disse passer sammen.

Avslutning

Oppsummer aktivitetene og refleksjonene dere har gjort sammen. Fortell elevene om dere skal øve mer på dette en annen dag.

Avslutt med å takke eleven(e) for alt de har bidratt med.



Leketelefon

Du trenger:

- › Yoghurt- eller rømmebeger, eller pappkrus (ett til hvert barn)
- › Nylontråd (nylon gir best lyd)
- › Binders e.l.
- › Tegnestifter (til å lage hull i begeret)

Lag en telefon

Del barnegruppa i par.

Hvert par får to beger, en tegnestift, to binders og en nylontråd på ca. 4 m.

Begrene skal bli telefonrør og tråden skal bli telefonledning.

Stikk hull i enden av begrene med en tegnestift.

Tre hver ende av nylontråden opp gjennom bunnen av begeret og fest enden på innsiden med en binders.

Når tråden er stram, kan telefonen brukes.

Om dere har lyst og tid kan dere pynte «telefonrørene» med fargerik teip e.l.

Prat i telefonen

Parene skal prøve å ha en samtale gjennom telefonen de har laget. Tråden må være stram for at lyden skal gå fra telefonrør til telefonrør.

Om mulig bør parene stå slik at de ikke ser hverandre, men kun hører hverandre.

Gi parene i oppdrag å stille hverandre enkle spørsmål som den andre kan svare på.

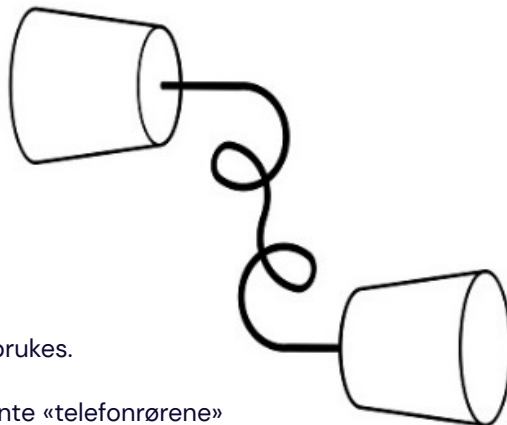
Forslag til spørsmål;

- › *Hva liker du å gjøre når du er hjemme?*
- › *Hva er favorittfargen din?*
- › *Hva liker du å spise?*

Avslutning

Snakk sammen om hvordan det var å ha en samtale på denne måten. Var det noe som gjorde det enklere eller vanskeligere?

Avslutt med å takke eleven(e) for alt de har bidratt med.





Voksne
for Barn

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