



# #gi8minutter

– undervisningsopplegg for småtrinnet

3.–4. 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 – primært 3.–4. trinn.

## 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 læringspartnern 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 aktivitetene 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.

## 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 gjør at vi har det bedre inni oss og at vi føler oss mindre ensomme. Derfor skal vi denne uken gjøre ulike aktiviteter hvor vi snakker om forskjellen på ensomhet og når det kan være fint å være alene, og hvordan vi kan hjelpe oss selv, og andre til å føle seg mindre ensomme.

## 1. Å være alene (30 min)

### Fortelle

Start med å lage to tankekart på tavlen, eller et annet sted som er synlig for alle elevene. Det er fint om tankekartet kan bli hengende et sted i klasserommet slik at dere kan fylle på tankekartet utover uken.

I midten av det ene tankekartet skriver du «ensom» og i det andre skriver du «alene».

Be elevene snakke sammen i læringspar om hva de to begrepene betyr, og om det er noen forskjeller mellom dem.

La parene dele tankene sine med klassen og skriv opp stikkord fra det de deler på tankekartene.

Hjelpespørsmål til refleksjon:

- > Er man ensom når man er alene?
- > Er man alene når man er ensom?
- > Når kan man være ensom?
- > Når er det fint å være alene?
- > Hvordan kjennes det ut i kroppen når man er ensom? Hvordan merkes dette?

*Å være alene er gjerne noe man velger selv når man trenger det.*

*Å være ensom henger ofte sammen med å ikke føle seg inkludert og ikke ha noen å dele ting med.*

*Det å føle seg ensom er noe alle opplever av og til i livet, både voksne og barn. Det er ikke farlig å føle seg ensom noen ganger, selv om det kan være en vond følelse. Vi kan gjøre mange ting for å hjelpe oss selv og andre til å føle seg mindre ensomme.*

*Vi trenger alle å være alene noen ganger, uten at det betyr at vi er ensomme. Andre ganger trenger vi kanskje hjelp til å føle oss inkludert. Vi har ofte ulike behov for alenetid, og nå skal vi gjøre en oppgave hver for oss hvor vi skal tenke på hvordan vi selv opplever det å være alene og det å være ensom.*

La tankekartene være synlige mens du deler ut et ark til hver elev. Be elevene skrive overskriften «å være alene» på toppen av arket. Etterpå lager de en strek med linjal midt på arket slik at det er i to like store deler.

På den ene delen skriver elevene «det er godt å være alene når», og på den andre skriver de «det er ensomt å være alene når». De kan enten skrive dette som en overskrift eller som to ulike tankekart. (Alternativt bruker du vedlegget med ferdige overskrifter).

Gi elevene tid til å jobbe individuelt med å skrive eller tegne det som passer for dem på hver side av arket. Fortell elevene at det ikke er viktig med rettskriving eller at tegningene blir fine, men at de får tenkt over og vist hvordan de opplever å være alene på ulike måter.

Etterpå kan elevene som ønsker få vise og dele med klassen det de har skrevet og/eller tegnet. Fremhev gjerne forskjellene slik at barna forstår at man kan oppleve det å være alene på ulike måter. Dere kan velge å henge opp arkene i klasserommet, om elevene ønsker, og bruke disse i videre samtaler fremover. Fyll gjerne på tankekartene dere lagde i fellesskap hvis det dukket opp noen nye innspill som passer.

## 2. Venner kan (30 min)

### Du trenger:

- › VENNER-KAN-SOLA (se vedlegg) i A4-format – et til hver elev
- › Et stort ark eller en stor kopi av VENNER-KAN-SOLA

*Nå har vi snakket mye om hvordan det kan oppleves å være alene. Noen ganger kan det være fint og andre ganger kan det føles ensomt. Vi har også funnet ut at vi opplever situasjoner ulikt, og når man kan føle seg ensom er ikke likt for alle.*

*Nå skal vi snakke om hvordan vi kan hjelpe hverandre, og oss selv, for å føle oss mindre ensomme. Da er det viktig at vi husker på at det ikke alltid hjelper å ha mange andre rundt seg, fordi noen ganger kan man føle seg ensom sammen med andre, og man føler seg ikke alltid ensom når man er alene.*

*Først skal dere få tenke tilbake på en gang dere ikke hadde noen å leke med.  
Tenk på hvordan du følte deg da. Hva gjorde du?*

La elevene bruke noe tid på å tenke, mens du deler ut et ark med VENNER-KAN-SOLA til hver elev.

*Dere har fått et ark med bilde av en sol. På dette arket skal dere skrive ned noen løsninger på den situasjonen dere nettopp tenkte på.*

*Hva kunne du selv ha gjort for å få det bedre?  
Og hva kunne andre ha gjort for at du skulle føle deg bedre?*

La elevene jobbe individuelt og skrive eller tegne sine løsninger på arket. Etter en stund tar du runder i klasserommet hvor alle får si en og en ting de har skrevet på sola si. Fortsett med runden til alle har fått sagt det de har lyst å si.  
Husk at ingen må si noe hvis de ikke vil.

Skriv ned alle forslag dere er enige om at kan **gjøre situasjonen bedre uten å skade seg selv eller andre**, på den store VENNER-KAN-SOLA.

Forslag til løsninger hvis barna ikke kommer på noe selv:

- › Invitere med i lek
- › Spørre hvordan de har det
- › Hilse på hverandre
- › Spørre selv om å få lov å være med
- › Finne på leker som mange liker
- › Bli med på en lek som andre syns er gøy (selv om jeg ikke syns det er så gøy)

### Avslutning (5 min)

Oppsummer i fellesskap og takk elevene for at de har bidratt. Be elevene om å lete etter flere gode løsninger som dere kan fylle på plakaten med etter hvert.

I fortsettelse av timen og tematikken kan du henge VENNER-KAN-SOLA synlig i klasserommet og bruke denne som en påminnelse og utgangspunkt for samtale for å hjelpe elevene til å ta vare på hverandre og motvirke ensomhet.

Spør gjerne etter friminuttene om elevene har sett noen bruke de gode løsningene (uten å nevne navn). Sett gjerne en stjerne eller lignende ved løsningene for å synliggjøre at elevene gjør positive ting for at klassen skal ha det fint sammen, og dermed hindre ensomhet.

### Tips:

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



# 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](http://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 syns 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

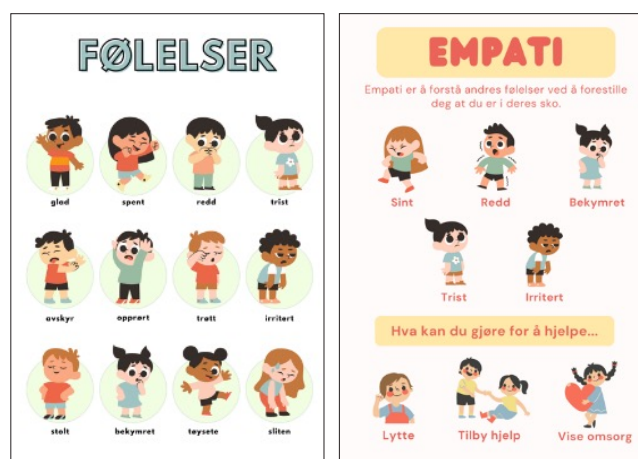
Barna kan bruke bildekortene og følelsesplakaten sammen. Bildekortene kan plasseres på den følelsen barna mener de passer sammen med.

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.

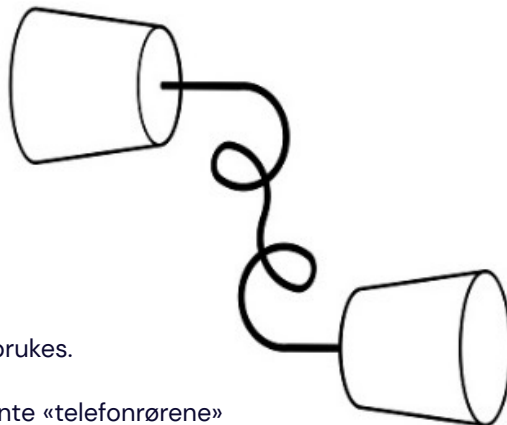
Forslag til spørsmål;

- › *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.





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