



#gi8minutter

Undervisningsopplegg for ansatte
i skole/barnehage

#gi8minutter



Hensikt med undervisningsopplegget:

Å gi ansatte i skolen mulighet for refleksjon og samtale rundt årets tema for Verdensdagen for psykisk helse. De ansatte skal få jobbe individuelt og i samarbeid for å bevisstgjøre seg selv og hverandre på hvordan vi snakker sammen både som kolleger, venner og med barna.

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:

Ansatte i skolen.

Mål:

Gi de ansatte mulighet til å reflektere over og trene på:

- > å kommunisere på en god måte slik at man selv blir forstått og andre føler seg forstått
- > å få forståelse for hverandres strategier og behov når vanskelige følelser oppstår
- > hvordan vi selv ønsker å bli møtt og hvordan vi ønsker å møte andre

Tidsramme og gjennomføring:

Det er tre opplegg som kan gjennomføres i løpet av en økt eller fordelt over kortere økter på trinn-møter eller fellestider.

Det kan være fordel at en forbereder seg og leder økten, slik at alle får best mulig utbytte av oppgavene. Dette kan være en i ledelsen på skolen, sosiallærer eller andre ansatte som kan få dette som oppdrag. Det er ledelsen som må sørge for at det settes av noe tid til dette på et eller flere møtepunkter.

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:

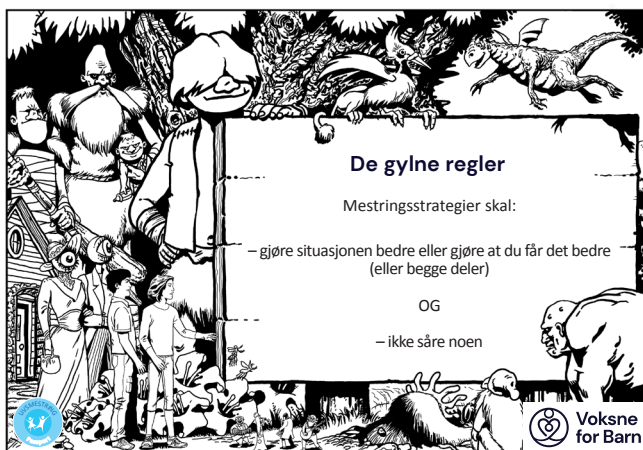
Hvordan møter vi vanskelige følelser hos barn på en klok måte? (psykologisk.no)

<https://psykologisk.no/2019/09/hvordan-moter-vi-vanskelige-folelser-hos-barn-pa-en-klok-mate/>

Mitt epletre

I Voksne for barns livsmestringsprogram for barneskolen jobber man for å hjelpe barna til å finne gode strategier når de har vanskelige følelser. Mange har få eller ingen strategier som fungerer godt, og målet er å utvide repertoaret av strategier de kan bruke. I programmene følger man «De gylne regler», som innebærer at det man velger å gjøre skal:

1. Det får deg til å følge deg bedre
2. Det skader ikke deg selv eller andre.



I denne aktiviteten skal vi øve på nettopp dette, også i personalet. Aktiviteten er hentet fra 3. trinn (Eples Venner) i livsmestringsprogrammene og legger opp til refleksjon og bevisstgjøring i forhold til egne behov og andres. Det er en fin øvelse for å skape trygghet og forståelse for hverandre i personalet, og kan bidra til at kolleger kan møte og støtte hverandre på en bedre måte når det oppstår utfordrende situasjoner og sterke følelser.

Du trenger:

- > utskrift av Mitt Epletre (vedlegg)
- > De gylne regler

Innledning (5 min):

Dette kan du si:

Denne uken er det Verdensdagen for psykisk helse, og temaet for i år handler om at vi må snakke mer sammen - #gi8minutter. Vi vet at det å ha gode

samtaler med andre har en positiv effekt på vår psykiske helse, spesielt når man opplever vanskelige situasjoner og følelser.

I dag skal vi jobbe med å få en bedre forståelse for våre egne og andres behov når ting blir krevende, slik at vi sammen kan jobbe for et enda bedre relasjonsfellesskap på arbeidsplassen.

I denne aktiviteten skal vi tenke på hvilke strategier vi bruker for å føle oss bedre og hva andre kan gjøre for å hjelpe oss. Strategiene vi velger må følge De gylne regler (ha gjerne reglene synlig). Løsningen du velger skal få deg til å føle deg bedre og ikke skade/såre deg selv eller andre.

Snakk gjerne med personalgruppa om de kjenner til hvilke strategier elevene bruker som følger og ikke følger de gylne regler.

Eksempler på strategier som følger de gylne regler:

- > gå en tur
- > snakke med noen
- > høre på musikk
- > pusteøvelser

Eksempler på strategier som ikke følger de gylne regler:

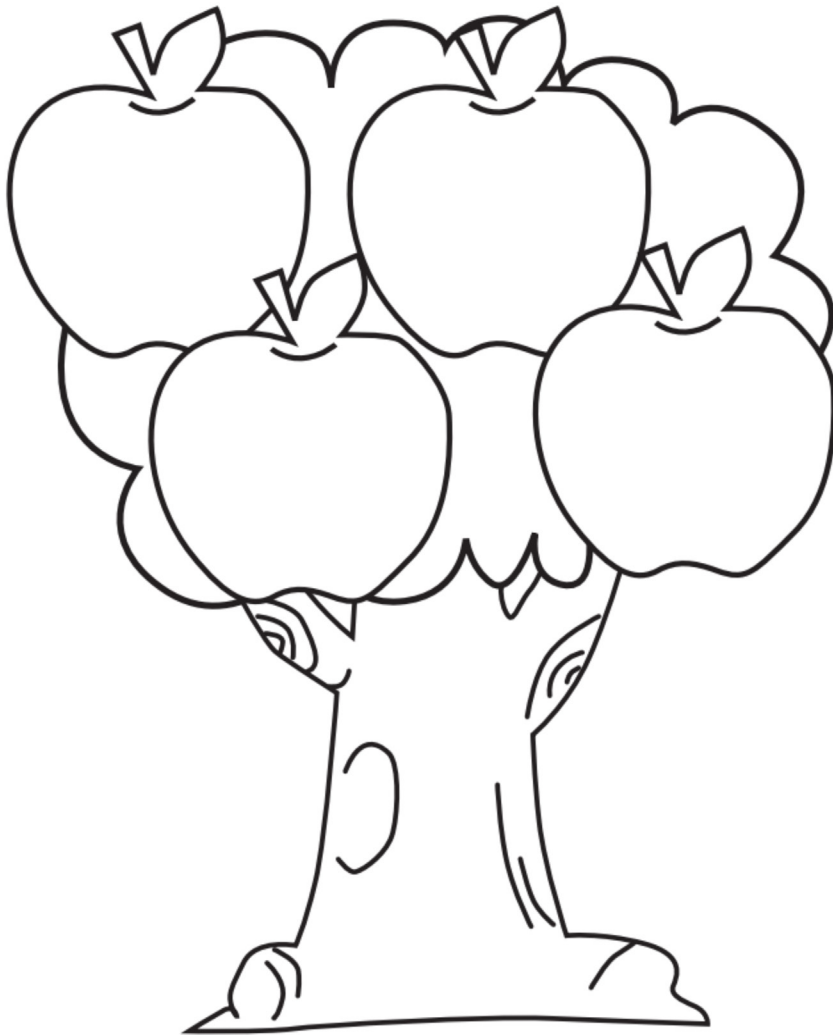
- > baksnakke
- > stikke av
- > skrike
- > slå

Mestringsstrategier (5–10 min)

Be alle om å lukke øynene og tenke på en gang de hadde en vanskelig følelse. Når de har funnet en situasjon skal de tenke på hva de gjorde eller hva de kunne ha gjort for å føle seg bedre.

Del ut et kopiark av «Mitt epletre» til hver. Forklar at på de to øverste eplene skal de skrive ned hvilke strategier de brukte og/eller kunne ha brukt for å føle seg bedre

Mitt epletre



når de hadde en vanskelig følelse. Minn dem på at det de skriver ned MÅ følge de gylne reglene. Gi alle tid til å skrive ned hver for seg, og gå rundt for å sjekke at alle har forstått oppgaven.

Når alle er ferdig å skrive på de to øverste eplene, gir du neste oppgave. Nå skal alle tenke nøye på hva de ønsker at andre skal gjøre for at å få dem til å føle seg bedre. De skal skrive ned de to beste idéene sine på de to nederste eplene. Minn dem igjen på at de må følge de gylne reglene. Gi alle tid til å skrive ned hver for seg, og gå rundt for å sjekke at alle har forstått oppgaven.

Mitt epletre (5–10 min)

Når alle har fylt ut de fire eplene på treet sitt, forklarer du del to av oppgaven. Be alle reise seg opp og ta med seg epletreet sitt. De skal vandrestilte rundt omkring i rommet til du klapper i hendene.

Når du klapper i hendene skal alle stoppe, og snu seg mot den de står ved siden av. De to som nå står

ovenfor hverandre skal dele det de har skrevet på epletreet sine. Når begge har fått delt det de har skrevet på sine fire epler, rekker de hånden i været og ser etter andre som også har hånden i været. De finner på denne måten andre som også er ferdige og gjør deler epletreet sitt på nytt med en ny person.

Velg hvor lang tid dere bruker, men det er fint at alle får snakket med flere for på den måten at flest mulig får forståelse og kjennskap til hverandre.

Avslutning (5 min)

Oppsummer til slutt ved å spørre hvordan de opplevde oppgaven og aktiviteten. Bruk gjerne tommel opp/ tommel ned e.l. evalueringer får å få et inntrykk av gruppas opplevelse.

Takk alle for at de har bidratt og gjort økten positiv.

Du och jag, Alfred



Dette opplegget tar utgangspunkt i en tekst fra RVTS SØR om relasjonen mellom Emil og Alfred. «Du och jag, Alfred» – RVTS Sør (rvtssor.no) <https://rvtssor.no/aktuelt/327/du-och-jag-alfred/> Hensikten er å få frem personalets refleksjoner og tanker rundt relasjonen mellom Alfred og Emil, og se sammenhengen med sin egen rolle i arbeidet med barn og unge.

Vi bruker IGP-metoden for å sikre alles deltakelse. Først individuelt arbeid, gruppesamarbeid og felles oppsummering og refleksjoner i plenum. Du kan selvfølgelig velge å bruke mer eller mindre tid på hver del.

Individuelt (10 min)

Alle får tid til å lese teksten for seg selv og reflektere individuelt.

Be alle tenke spesielt på spørsmålet:
Hvem sin Alfred vil du være?

Det kan være fint at alle skriver ned sine tanker for seg selv, men dette trenger man ikke å dele med andre om man ikke ønsker.

Gruppearbeid (10 min)

Alle blir plassert i en mindre gruppe som enten er forhåndsbestemt eller deles inn tilfeldig av den som leder aktiviteten.

I gruppene er oppgaven å dele refleksjoner og tanker fra teksten, med et spesielt fokus på «begrepet Alfred».

Hva er en «Alfred» og hvordan kan «Alfred» være en styrke og/eller en utfordring i arbeidet med barn og unge?

Be gruppene om å skrive ned noen stikkord som de kan dele i plenum.

Plenum (10 min)

Den som leder aktiviteten tar ansvar for å styre samtalen i plenum, med oppsummering av gruppens refleksjoner og innspill i plenum.

Forslag til refleksjonsspørsmål:

- › *Hva tenker dere om utsagnet «Alle burde hatt en Alfred i livet»?*
- › *Hvilke nøkkelord kan vi bruke for å oppsummere hva som legges i «begrepet Alfred»?*
 - F.eks.:
 - o Lytte
 - o Tåle
 - o Ærlighet
 - o Trygghet
 - o Tillit
 - o Aksept
 - o Tilstedeværelse
 - o Anerkjennelse
 - o Bli sett
 - o Forståelse
- › *Hvordan ville vi selv ha likt å ha en «Alfred» i livet?*
- › *Hva trenger vi for å kunne være en «Alfred» i møte med barn og unge?*

Avslutning (5 min):

Oppsummer til slutt ved å spørre hvordan de opplevde oppgaven og aktiviteten. Bruk gjerne tommel opp/tommel ned e.l. evalueringer får å få et inntrykk av gruppas opplevelse.

Takk alle for at de har bidratt og gjort økten positiv.

Tips:

Se gjerne videoen (2 min) med psykolog Aksel Inge Sinding om hvordan vi kan møte følelser hos andre på en god måte:

<https://www.folelsekompasset.no/informasjon/mote-folelser-i-andre/>

Denne kan brukes som forarbeid, etterarbeid eller som en frittstående økt.

Trygghetssirkler

Denne aktiviteten er hentet fra Voksne for barns samarbeidsorganisasjon Partnership for Children.

Dette er en individuell oppgave som elevene kan få tid til å gjøre på skolen eller som hjemmearbeid for å bli bevisst på hvem vi har rundt oss som kan hjelpe og støtte når vi har det vanskelig.

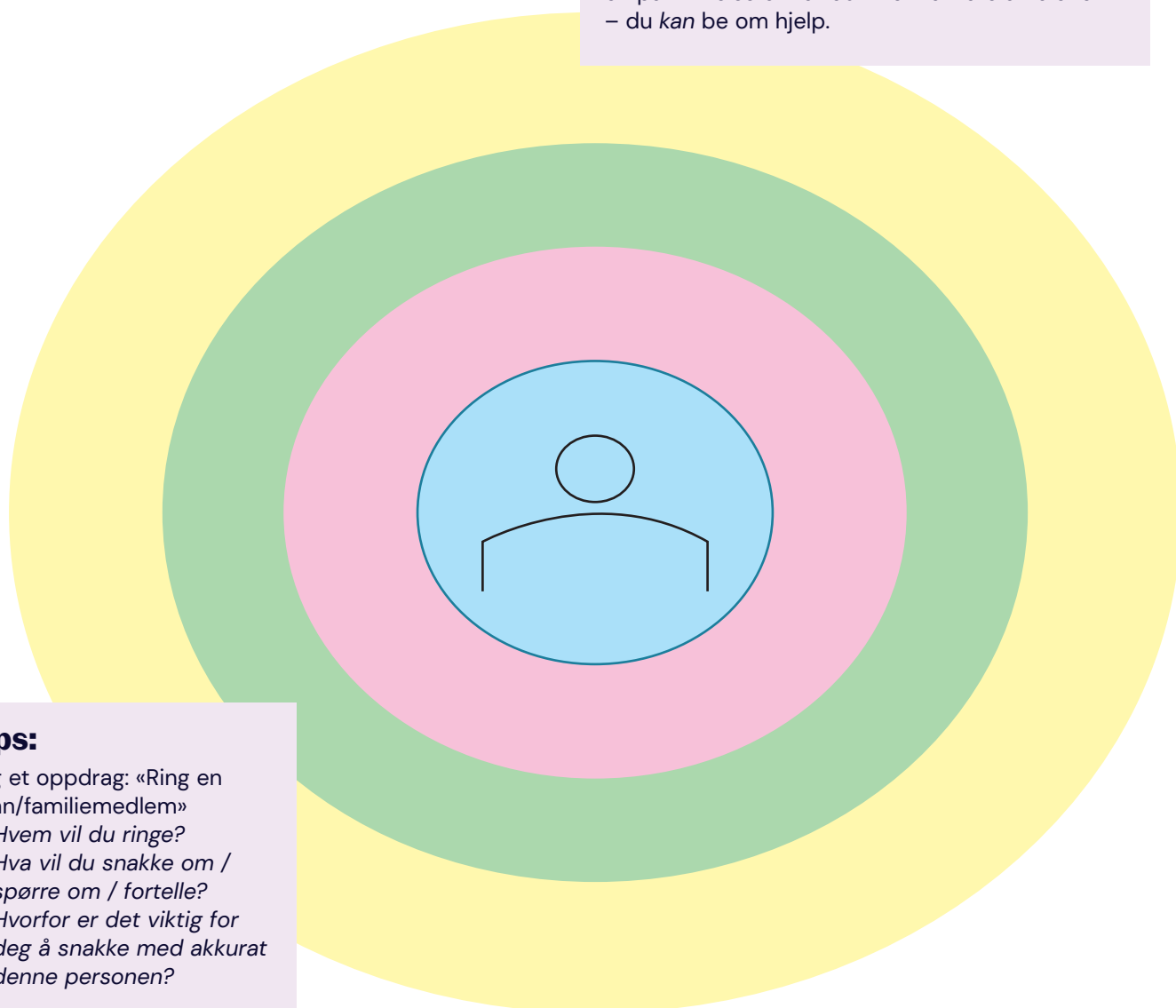
Det kan uansett være fint å sette av noe tid til å forklare og reflektere rundt oppgaven i forkant og i etterkant, for å bevisstgjøre elevene på hvem de kan gå til når ting er vanskelig, og hvordan de selv kan være en del av andres trygghetssirkler på en god måte.

Oppgaven:

Tenk på mennesker som hjelper og støtter deg. Tenk på alle områder i livet ditt, og hvem som kan hjelpe deg til å føle deg bra mentalt og emosjonelt.

Tenk på familie, venner, klassekamerater, bekjente og organisasjoner. Du plasserer dem i ulike sirkler etter hvor nær du føler deg til dem.

Trygghetssirklene vil hjelpe deg slik at du vet hvem du kan be om støtte i ulike situasjoner og en påminnelse om at du ikke må klare alt alene – du *kan* be om hjelp.



Tips:

Lag et oppdrag: «Ring en venn/familiemedlem»

- › Hvem vil du ringe?
- › Hva vil du snakke om / spørre om / fortelle?
- › Hvorfor er det viktig for deg å snakke med akkurat denne personen?

Stressmestring

Denne aktiviteten er hentet fra Voksne for barns samarbeidsorganisasjon Partnership for Children.

Dette er en individuell oppgave som de ansatte kan få tid til å gjøre på samarbeidstid eller som eget arbeid for å reflektere rundt hva som gjør deg stresset, men også å utvikle dine egne positive løsninger på disse stressfaktorene.

Hva gjør meg stresset?

Hvordan reagerer jeg på stress?

Positivt

Negativt

Hvilke andre mestringsstrategier kan jeg prøve?

Hva ønsker jeg at andre skal vite eller gjøre?



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