



# #gi8minutter

– undervisningsopplegg for mellomtrinnet

5.–7. 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 mellomtrinnet

## Mål:

Gi elevene mulighet til å reflektere over og trene på:

- > å lytte aktivt og stille spørsmål som utvikler samtalen positivt
- > å gi svar og respons som holder samtalen i gang
- > gode samtaler og hvordan disse påvirker egne følelser og relasjoner

## Tidsramme og gjennomføring:

Opplegget kan gjennomføres i sin helhet eller fordelt over 2 undervisningsøkter.

Det er også tre supplerende aktiviteter som man kan gjennomføre hvis man ønsker å jobbe mer med tematikken eller som en egen frittstående aktivitet. 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:

Spill JuniorAlias eller lag egne bildekort hvor elevene må forklare hverandre ulike ord og begreper.

La elevene trekke følelseskort i tillegg hvor de må mime en bestemt følelse mens de forklarer ordene.

De andre kan gjette på både ord og følelse.

# #gi8minutter

## Du trenger;

- › Ark og skrivesaker
- › Plakat med tips for å forbedre kommunikasjon

## 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 er temaet at vi må snakke mer sammen. Vi vet at det å snakke sammen gjør at vi får det bedre, og at det blir lettere å be om hjelp og støtte når vi ikke har det så bra. Når vi er gode til å snakke sammen blir det også lettere å forstå hverandre, og det blir enklere for oss å ta med andre i fellesskapet. Vi trenger andre for å ha det bra. Derfor skal vi denne uken jobbe med kommunikasjonsferdighetene våre.

Kommunikasjon handler om å dele tanker med andre på ulike måter, som å bruke ord, kroppsspråk, blikk, tegn e.l. Kommunikasjon handler også om å være en god lytter og prøve å forstå hverandre. Vi skal se på en plakat med noen tips vi kan bruke for å bli bedre til å lytte aktivt.

## Aktiv lytting (15 min)



Vis frem plakaten med tips til «Aktiv lytting». Les gjennom plakaten sammen med elevene og stopp etter hvert punkt og reflekter rundt hva det betyr.

På denne plakaten er det tips til hvordan vi kan være gode og aktive lyttere. Alle punktene henger sammen med hverandre, så for å bli gode aktive lyttere må vi jobbe med alle punktene samtidig.

Her er forslag til refleksjonsspørsmål til hvert punkt;

### Hvordan viser vi at vi lytter?

- › Be elevene komme med eksempler på hvordan man kan vise at man lytter. F.eks.;
  - o Se på personen
  - o Gi små verbale oppmuntringer som «aha», «ok», «mm»
- › Hvorfor er det viktig at man holder fokus når man skal lytte? (F.eks. ikke drive med telefonen eller andre ting når noen prater med oss)
- › Hvordan føles det når noen lytter til oss?

### Hvordan kan vi være oppmerksomme når noen prater med oss?

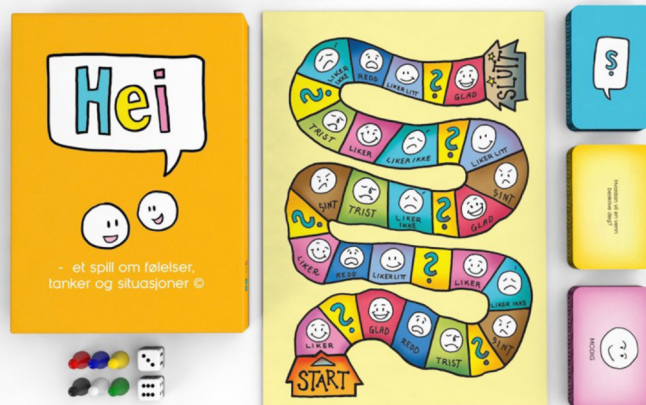
- › Her kan det være fint å snakke om hvordan vi ofte tenker på hva vi selv skal si mens andre prater. Da glemmer vi å være oppmerksomme på hva den andre deler med oss. I tillegg kan vi ende opp med å avbryte fordi vi tenker på hva vi selv vil si. Det er ikke bare det den andre sier, vi skal være oppmerksomme på, men også hvordan den andre har det. Hva legger vi merke til på kroppsspråk, tonefall og sinnsstemning?

### Hva kan vi gjøre for å prøve å forstå det den andre vil dele med oss?

- › Dette kan være vanskelig, men vi må prøve å lytte og tenke nøye på hva den andre sier og viser oss. Vi må sette oss inn i hvordan den andre har det, og huske at vi opplever ting ulikt.
- › Det kan være lurt å gjenta det den andre har fortalt deg med dine egne ord for å sjekke om du har forstått riktig.

### Hva er gode spørsmål i en samtale?

- › Dette er det vi skal jobbe mest med i denne økten. For å få en god samtale kan gode spørsmål være viktig.
- › La gjerne noen komme med noen umiddelbare tanker på hva som er gode spørsmål før de går i grupper.



Hei-produkter Voksne for Barn nettbutikk (vfb.no)

### Code samtalespørsmål (30 min)

Nå skal vi jobbe i grupper med å lage gode samtalespørsmål. Dere skal diskutere sammen og finne ut hvilke spørsmål som kan være gode å bruke i en samtale med noen du bryr deg om.

- Hvilke spørsmål kan være gode for å vise at man er nysgjerrig og bryr seg om hvordan den andre har det?
- Hvilke spørsmål kan være fine når man ønsker å bli bedre kjent?
- Er det noen spørsmål man «alltid» bør stille når man snakker med noen i telefonen?

Del klassen inn i ca. 4 grupper. Klassen skal lage en inspirasjonsliste til gode samtalespørsmål. Hver gruppe plasserer seg et sted i rommet med et ark og skrivesaker. Gruppene får #8 minutter på å diskutere sammen og finne frem til spørsmål som er gode å bruke i en samtale med noen de bryr seg om.

Etter 8 minutter, går to og to grupper sammen og sammenligner spørsmålene de har skrevet. Er gruppene enige? Hvilke spørsmål skal de ta med på inspirasjonslisten?

Lag en stor, felles plakat hvor elevene skriver ned spørsmålene sine og gjerne pynter plakaten. Det er fint at alle spørsmålene får et tall eller et symbol som kan trekkes (eller trilles på en terning).

#### Tips:

Samtalspørsmål – inspirasjonsliste:

1. Hva gjør deg glad og hvordan viser du det?
2. Hva er en god dag?
3. Hva er det morsomste du vet?
4. Hvordan har du det i dag?
5. Hva er du stolt av?
6. Hva er dine skjulte talenter?

### En god samtale (15 min)

Elevene skal nå sitte sammen to og to, hvor hvert par får 8 minutter hvor de skal bruke spørsmålene for å holde en samtale.

Spørsmålene kan enten bestemmes ved å trille en terning e.l. eller elevene kan selv velge hvilke spørsmål de tror fungerer best i en samtale.

Reflekter sammen etterpå over hvilke spørsmål som var gode og hvilke som skapte utfordringer i samtalen. Handlet dette bare om spørsmålene eller var det andre ting fra Aktiv Lytting – plakaten som påvirket samtalen? F.eks. om en stilte et spørsmål, men ikke holdt fokus når den andre svarte.

Slike 8 minutters samtaler kan gjennomføres flere ganger i uka i en periode. Kanskje på starten av dagen med læringspartner, eller før/under lunsjpausen e.l.

Snakk sammen etter en gitt periode, om elevene har opplevd å få bedre relasjoner med noen i klassen, og om det har påvirket de naturlige samtalene og bruk av kommunikasjonsferdigheter.

### Avslutning (10 min)

Samle elevene og takk for alt de har bidratt med.

Gjennomfør en «utsjekk» hvor alle elevene deler en ting de tar med seg fra økten dere har hatt. Start gjerne med deg selv og del noe du vil ta med deg videre. Dere skal kun dele en ting, men det er viktig at alle får dele. Om noen synes det er vanskelig, er det lov å si det som en av de andre har sagt.

#### Tips:

Spill Hei-spillet i mindre grupper.

<https://butikk.vfb.no/hei-produkter>

# Supplerende aktiviteter:

## 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.

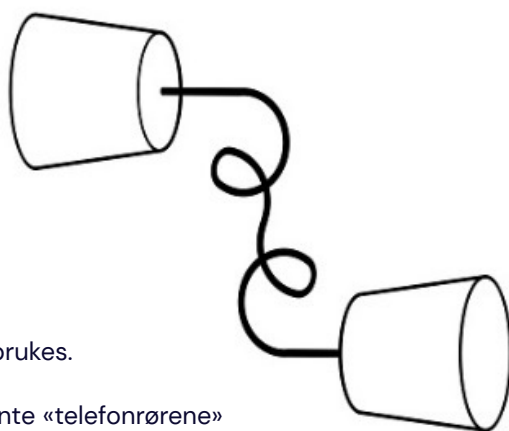
Forslag til spørsmål;

- › *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.



# 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.

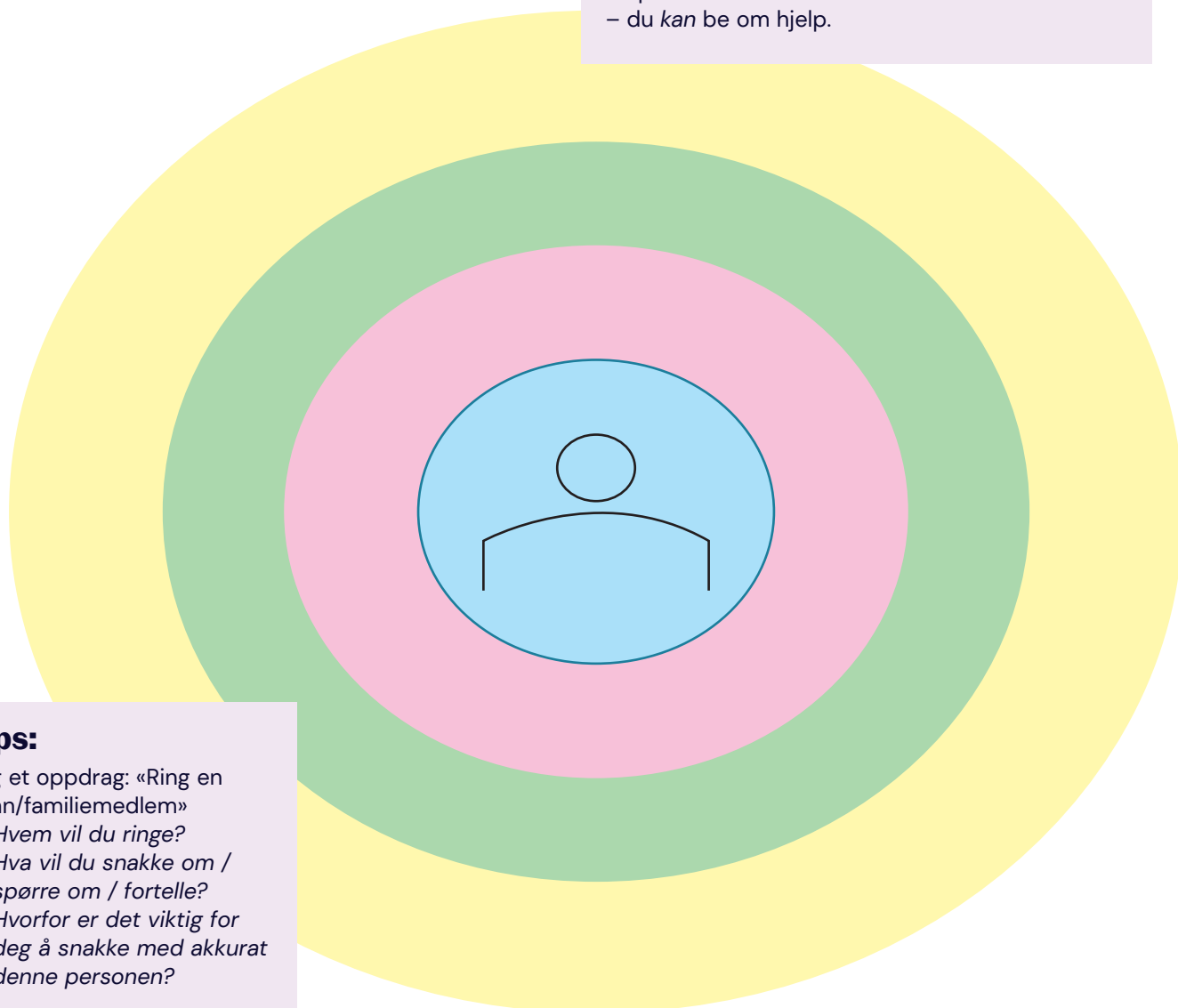
Det kan uansett være fint å sette av noe tid til å forklare og reflektere rundt oppgaven i forkant og i etterkant, for å bevisstgjøre elevene på hvem de kan gå til når ting er vanskelig, og hvordan de selv kan være en del av andres trygghetssirkler på en god måte.

## 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?


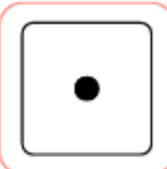
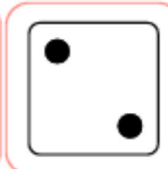
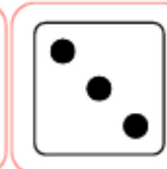
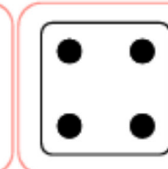
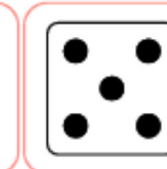
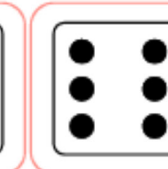






# Terningprat

## - slow date -

### Du trenger:

- > to terninger til hvert par
- > kopiark av Terningprat (se vedlegg)

Del gruppa i par. Hvert par får to terninger.  
De ruller terningene annenhver gang og stiller hverandre spørsmål som passer med prikkene på terningene.

						
	Hvor bor du?	Hva er ditt favoritt spill?	Hva er din favoritt drikke?	Hva er den beste ferien du har hatt?	Hvem elsker du? Og hvorfor?	Hva er din hobby?
	Spiller du instrument?	Hva er noe du ikke liker?	Hva er din favoritt historie?	Har du et kjæledyr?	Hvilken lyd irriterer deg mest?	Hva er din favoritt is?
	Hva er din favorittmat?	Hvilken farge er din favoritt?	Hva er den beste overraskelsen du har fått?	Hva er ditt favoritt godteri?	Hva har du lyst å samle på?	Når har du bursdag?
	Hva får deg til å smile?	Hvem er din favoritt artist?	Hva er du god på?	Hva liker du til frokost?	Hva liker du å gjøre for gøy?	Hva vil du bli når du blir stor?
	Hvilken superkraft ville du helst hatt?	Hva liker du å se på TV?	Hva liker du å gjøre i helgene?	Hvor kommer du fra?	Hvilke type filmer liker du?	Hva ønsker du deg til bursdagen?
	Hvilken musikk - sjanger liker du?	Hva får deg til å smile?	Hva synes du om sport og idrett?	Har du sett noen bra filmer i det siste?	Hvor ville du helst bo?	Hvilket ønske skulle du gjerne oppfylt?



Voksne  
for Barn

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