

Hur mår vi i vår klass egentligen?

**En introduktion till hur man kan
diskutera psykisk hälsa med elever.**

Tanken med detta material är att på ett naturligt sätt ta upp frågor och väcka diskussion om elevers psykiska mående i klassen.

...

Här har vi sammanställt påståenden och diskussionsfrågor som man kan ta upp med sin klass. Med hjälp av materialet vill vi väcka diskussion och ge eleverna en tydligare bild av vad psykisk hälsa innebär och hur man kan främja det.

...

Materialet kan regelbundet tas upp under till exempel morgonsamlingar för att reflektera över olika aspekter av psykisk hälsa, låta eleverna bidra med sina tankar och visa på vikten av att prata om hur vi mår.

Gör så här:

1. Börja med att introducera begreppet psykisk hälsa genom att inleda en diskussion med hjälp av påståendena nedan.
2. Eleverna får i par eller mindre grupper fylla i sin egen mindmap utifrån de färdiga rubrikerna.
3. Ha en muntlig genomgång om vad eleverna kommit fram till.
4. Gör en gemensam mindmap på tavlan där ni sammanfattar hela klassens svar och synpunkter.

Påståenden:

"Det är okej att ha en dålig dag ibland."

"Att prata om hur man mår kan hjälpa en att må bättre."

"När vi hjälper varandra mår vi alla bättre."

"Alla känslor är okej, men det är viktigt hur vi hanterar dem."

"Att vila och ta pauser hjälper oss att må bättre."

Känslor

Hur känns det när du är glad, ledsen eller orolig?

Mål: Du kan sätta ord på dina känslor och förstår att det är normalt att känna olika känslor.

Stressad eller trött?

Vad kan du göra om du känner dig stressad eller trött i skolan?

Mål: Du hittar sätt att hantera jobbiga känslor och hur du kan ta hand om din egen hälsa.

Hur mår vi?

Hur hjälpa varandra?

Vad kan du göra för att hjälpa din vän som är nedstämd eller orolig?

Mål: Du är medveten om konkreta sätt för att stödja och hjälpa dina klasskamrater.

Vad gör mig glad?

Vad får dig att må bra?

Mål: Du har strategier för hur du kan må bättre.

Känslor

Stressad eller trött?

Hur mår vi?

Hur hjälpa varandra?

Vad gör mig glad?