

Pedagogiskt material för Teater Barnens Estrads föreställning

Är du inte tacksam?

- en föreställning om när ingenting längre känns roligt



Teater Barnens Estrad - www.estrاد.fi - 0400 531770



Till pedagogen

Det här materialet kan ni arbeta med inför och efter teaterbesöket med Teater Barnes Estrads föreställning, "Är du inte tacksam?"- en föreställning om när ingenting längre känns roligt. Målet är att ni tar del av tematiken innan föreställningen samt kan diskutera och bearbeta de känslor som pjäsen väcker. Fokus ligger på att synliggöra att det finns något som psykiskt illamående samt ge konkreta verktyg för att förebygga det och vägleda hur man ska göra om man själv eller en kompis mår dåligt. Materialet tar även fasta på känslor, hur normalt det är med olika känslor och att känslor kommer och går. Programmet är beräknat för en lektion innan föreställningen samt en lektion efter föreställningen. I materialet finns tilläggsövningar ifall ni vill gå mera in på djupet gällande temat. Vänligen anpassa övningarna enligt gruppens ålder och kompetensnivå.

Varför är detta tema så viktigt att behandla?

Signaler från flera olika håll tyder på att psykiskt illamående har tilltagit bland unga i Finland. Enligt en undersökning genomförd av Åbo Akademi har ångest, speciellt bland unga flickor, ökat mycket. En liknande trend syns i resultaten i Hälsa i skolan-enkäten, där förekomsten av ångest bland unga flickor har ökat under en längre tidsperiod. Det är viktigt att både de unga och vuxna i deras stödnätverk har tillgång till information och stödtjänster.

(Åbo Akademi -<https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/mediatiedote/suomalaisnuorten-ahdistuneisuus-on-lisaantynyt>).

(Hälsa i skolan 2025 -<https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/ef891b04-653a-4327-9696-c69c72ac2ec0/content>)

Vad handlar föreställningen om?

Venni fyller 12 år. Det firas med både tårta och sång, men inom Venni växer ett mörker som vill bestämma och skuffa undan allt som är glatt, fint och positivt. Som tur finns Alex, Vennis bästa vän. Tillsammans skrattar de och hittar på tokiga saker. Ja, en sådan härlig vänskap klarar allt, eller gör den det? Vi får följa med Vennis berg- och dalbana genom glädje och gråt, förtvivlan och vänskap.

Genom föreställningen får publiken en språngbräda som öppnar upp ämnet psykiskt illamående på ett kreativt, konstnärligt och tankeväckande sätt. Föreställningen är anpassad till den primära målgruppen, 10-12-åringar, så att målgruppen förstår problematiken och hur man kan förebygga mentala problem.

Det pedagogiska materialet

Före varje övning finns en introduktion till uppgiften som är riktad till pedagogen. Läs vänligen texten för att bättre få en uppfattning om vad syftet med övningen är.

Till en del uppgifter finns även förslag på färdiga frågeställningar som pedagogen kan ta upp med gruppen, efter att övningen är utförd. Överlag uppmuntrar vi till en allmän ledd dialog inom gruppen. Det handlar dock om känsliga ämnen och vi önskar att pedagogen skapar ett tryggt utrymme, där alla vågar yttra sig samt kan känna sig hörda och iakttaga.

Föreställningen berör svåra ämnen som kontrollbehov, ensamhet och att inte känna sig tillräcklig. För att klassrummet ska kännas som ett tryggt utrymme ber vi pedagogen att hålla följande ramar under övningarna:

- Fokusera på känslan, inte metoden: Om eleverna pratar om karaktärernas/personers beteenden, styr samtalet mot varför karaktären/personen mår så (t.ex. stress, press, sorg) istället för vad karaktären gör rent fysiskt.
- Prestation vs. värde: fokusera på att skilja på vad man gör (prestationer, utseende) och vem man är (människovärde).
- Uppmuntra till rätten att passa in även om man är annorlunda.
- Alla övningar som kräver personlig reflektion ska erbjuda möjligheten att delta anonymt eller bara lyssna.

Det är viktigt att eleverna förstår skillnaden mellan att må psykiskt dåligt och fysiskt dåligt, innan de ser föreställningen! De ska även förstå att lida av psykiskt illamående kan vara lika svårt eller ibland även mer betungande än att lida av fysiska besvär. Man kan förslagsvis säga att man kan må jättedåligt fast det inte syns utanpå, på samma sätt som till exempel ett brutet ben gör.

Uppgifter innan föreställningen

Känslor

Genom följande uppgifter ska eleverna få uppleva hur vanliga olika känslor är, att de kommer och går samt att det inte är farligt med negativa känslor. I övning 2 och 3 får pedagogen möjlighet att få en uppfattning om elevernas känslor utan att de övriga inom gruppen får informationen.

Uppgift 1 Känslobingo

Cirka 10 minuter

I uppgiften får eleverna märka hur många olika känslor man kan uppleva på bara ett par dagar och att alla känslor är normala. Poängtera även att det är ok att ha olika känslor än alla andra!

OBS! På sidorna 16-17 i materialet finns färdiga Bingo-kort att printa ut!

Eleverna får ett Bingo-kort med rutor fyllda med olika känslor (t.ex. pirrig, arg, stolt, lugn). Mittenrutan är en fri ruta som alla får börja med att kruxa bort. Sedan går eleverna runt i klassrummet och frågar kompisar om de har känt en specifik känsla, som de har på sitt Bingo-kort, under de två senaste dagarna. Varje gång en kompis säger att den haft den känslan får man kruxa av känslan. Man får bara fråga om en känsla i taget, av en kompis, innan man går vidare till följande. När man fått en hel rad kruxad diagonalt, vågrätt eller lodrätt ska man ropa bingo!

Diskutera med gruppen efteråt vilken typ av känslor som var de vanligaste, lättast att få kruxade och vad eleverna tror att det beror på.

Uppgift 2 Handen upp

Cirka 10 minuter

I denna uppgift är det viktigt att alla elever har ögonen slutna dels för att de inte ska bli påverkade av andra och dels för att de ska kunna svara anonymt. Påminn gruppen om att de befinner sig i ett tryggt utrymme! Syftet är att pedagogen ska få en uppfattning om elevernas känslotillstånd, men framför allt att eleverna ska få veta att det finns andra som känner på samma sätt.

Alla lägger sig på golvet (alternativt sitter vid sin pulpet) och sluter sina ögon. Pedagogen läser upp påståenden och om man är av samma åsikt ska man markera. Pedagogen räknar hur många som markerat vid varje påstående. När man gått igenom alla påståenden kollar man igenom listan för att se hur många som har markerat vid de olika påståendena. Diskutera med gruppen varför de tror att så många/så få markerat vid påståendet. Du kan gärna hitta på egna påståenden som passar din grupp. På följande sida finns förslag på påståenden.

1. Jag tycker det är lätt att visa när jag blir glad.
2. Det syns direkt på mig när jag blir arg eller sur.
3. Jag tycker om att prata om känslor med andra människor.
4. Jag blir lätt smittad om någon annan är på väldigt glatt humör.
5. Jag blir lätt smittad om någon annan är på väldigt dåligt humör.
6. Jag tycker att det är helt okej att gråta inför andra människor.
7. Jag tycker det är svårare att visa att jag är ledsen än att jag är arg.
8. Om jag är arg eller ledsen vill jag helst vara helt själv en stund.
9. Jag kan ibland bli arg eller ledsen utan att jag riktigt vet varför.
10. Jag tycker det är lätt att förstå hur mina kompisar mår bara genom att titta på dem.
11. Det är svårt att kontrollera sina känslor när man blir riktigt upprörd.
12. Jag är ibland rädd för att visa mina riktiga känslor för att jag inte vill verka svag.
13. Jag tycker att det är svårt att hantera när någon annan i min närhet blir jättearg.
14. Om en kompis är ledsen känner jag mig ofta skyldig eller ansvarig för att göra hen glad.
15. Jag tycker att negativa känslor (som avundsjuka eller ilska) alltid är dåliga att känna.
16. Andra brukar inte märka att jag är ledsen eller att jag mår dåligt.

Den sista frågan kan man fråga, men ta gärna inte upp den då ni går igenom påståendena efteråt.

17. Jag har länge känt mig nere och har svårt för att glädjas åt saker.

Tips! Det kan vara bra att ha en extra vuxen, till exempel kurator eller speciallärare, med under denna övning så att ni är två som registrerar svaren och på så sätt lättare märker om någon elev verkar må dåligt.

Uppgift 3 Tankar är som moln

Cirka 5 minuter

Syftet med uppgiften är att understryka att tankar och känslor driver förbi, som moln på himlen. Det är också bra att poängtera att man ska låta jobbiga tankar och känslor flyga vidare, framom att hålla fast vid dem.

Eleverna ligger på golvet. Be eleverna blunda och föreställa sig att deras tankar och känslor är moln på himlen. Molnen flyger förbi; vissa kan vara mörka och tunga, andra är ljusa. Eleverna går på sin plats. Klipp ett A4-ark i fyra delar och ge till eleverna var sin pappersbit. Eleverna ska snabbt rita sin egen "tanke-himmel" just nu. Hur stora och hur mörka moln finns bland de ljusa? I molnen skriver man vilka tankar och känslor molnen bär på. Man behöver inte visa sin ritning för andra. Det handlar inte om en vacker bildkonstuppgift, utan en snabb reflektion. Poängtera att redan nästa lektion kan himlen se helt annorlunda ut, eftersom känslorna kommer och går, precis som molnen på himlen.

Tips! Ni kan göra övningen med jämna mellanrum för att eleverna ska se hur deras "känslor-himmel" ändras. Det är även ett bra verktyg för dig som pedagog för att följa elevernas mående.

Uppgift 4 Tankestormen (Att sortera sina tankar)

Syftet med uppgiften är att avdramatisera stress och negativa tankar samt att visa eleverna att de inte är ensamma om sina tankar. Genom uppgiften får de även tips om sådant som ger positiv energi.

Cirka 15 minuter

Diskutera hur det känns när man har mycket att tänka på samtidigt (skola, träning, kompisar, familj). Det kan kännas som en storm som för bort alla vita och positiva moln. Dela ut två lappar, i olika färger, till varje elev. På den ena lappen skriver de något som ger dem energi och glädje (t.ex. *spela fotboll, lyssna på musik, baka*). På den andra lappen skriver de något som tar energi eller skapar stress (t.ex. *läxor, prov, bråk med ett syskon*).

Låt eleverna lägga sina lappar i två olika lådor (anonymt). Dra några exempel ur varje låda och läs högt. Diskutera i klassen. Är det skönt att märka att fler stressar över samma saker? Vad leder stressen till? Hur kan man förebygga att stressa över sakerna? Och visst är det bra att vi har olika saker som ger oss energi? Fick eleverna något tips om vad de kan göra för att öka sin positiva energinivå? Hur kan man balansera så att den positiva energinivån är större än den negativa?

Kom ihåg! Innan ni ser föreställningen ska alla elever förstå skillnaden mellan psykiskt och fysiskt illamående!

Vi önskar er en trevlig teaterupplevelse!



Uppgifter efter föreställningen

Det är viktigt att ni diskuterar föreställningen så snabbt som möjligt efter att ni sett den! Den kan ha väckt starka känslor hos barnen och de unga.

Uppgift 5 Diskussion och reflektion

Cirka 15 minuter

Diskutera föreställningen genom att dela in klassen i mindre grupper.

Ge två olika frågeställningar till varje grupp. Låt dem diskutera i några minuter och diskutera sedan alla frågeställningar med hela gruppen, så att de mindre grupperna får börja med sina argument och tankar gällande de frågor de hunnit fundera över.

Förslag på frågeställningar

- Hurdan var Vennis och Alex relation?
- Varför var Venni och Alex osams?
- Varför tappade Venni kontakten med sina vänner?
- Vem var Framme?
- Vart försvann Framme?
- Hur slutade föreställningen, vad hände?
- Vad tror ni att Venni önskade sig då hen blåste ut ljuset först i början av föreställningen och sedan i slutet av föreställningen?
- Slutade pjäsen lyckligt?
- Vad handlade föreställningen om?
- Tror ni att det skulle kunna gå på samma sätt som det gick i föreställningen, i det riktiga livet?
- Vad ska man göra om man märker att en kompis mår dåligt?
- Hur märker man att en kompis mår dåligt?

Uppgift 6 Den tunga ryggsäcken

Cirka 15 minuter

Förklara att när vi bär på tunga tankar ensamma är det som att gå runt med en ryggsäck full med tunga stenar. Det syns kanske inte, men det känns jobbigt. Syftet med uppgiften är att tydliggöra vikten av ett stödnätverk och sänka tröskeln för att söka hjälp.

Dela in klassen i mindre grupper. Be eleverna rita en ryggsäck med stenar i (man kan skriva olika utmaningar och problem på stenarna om man vill) och rita eller skriva saker *runtomkring* ryggsäcken som fungerar som "sten-plockare" – alltså personer, åtgärder eller strategier som gör ryggsäcken lättare. Man kan även ta fasta på sådant som gör att stenarna aldrig hamnar i ryggsäcken. Kontrollera att alla får med minst tre personer och däribland någon vuxen (t.ex. hälsovårdaren, en förälder, en lärare) och två saker de älskar att göra (t.ex. lyssna på musik, klappa ett husdjur) som kan lätta på bördan.

Låt grupperna presentera sina ryggsäckar och sina förslag och för en allmän dialog kring de olika åtgärderna.

Uppgift 7 Vet du sanningen bakom bilderna?

Den här uppgiftens syfte är att visa hur sociala medier och övrig påverkan i samhället kan förvrängas och misstolkas. Det viktigaste är att få barnen och de unga att förstå att en stor del av det material som de ser på t.ex. sociala medier och i reklam inte är bilder på hur människor och saker ser ut på riktigt. Diskutera även om att de inte ska jämföra sig med andra eller följa alla trender som snurrar på sociala medier. Förklara för eleverna att de inte kan jämföra sig med vuxna människor gällande kroppsbyggnad (idrottsmän som är vuxna och har det som sitt

arbete till exempel) eller genom att använda mycket kosmetik. Berätta att kosmetikbolagen försöker övertyga en om att man behöver använda mycket olika sorters kosmetik, bara för att de ska tjäna pengar. Nämn gärna att huden börjar må sämre om man använder mycket kosmetik.

Undersökningar säger att:

- Många barn och unga jämför sitt utseende med bilder och videor på sociala medier
- Om man använder mycket tid till att titta på bilder och videor på sociala medier kan man få mer jobbiga tankar om den egna kroppen

7 a) Visa bild ett åt klassen.

- Fråga vad de ser på bilden?
- Fråga var personen på bilden är?
- Fråga vad personen gör?
- Fråga vilka känslor bilden förmedlar?
- Fråga varför de tror att personen vill dela en sådan här bild på sociala medier?



Bild 1

Visa bild två. Fråga vad eleverna tycker om att bilden inte stämmer överens med vad ni just diskuterat om den. Poängtera att det skulle kunna vara någon som har lagt upp den första bilden och låtit alla tro att hen är i ett flygplan. Fråga varför de tror att någon skulle göra så. Fråga om de tycker att det är ok att luras så? Prata om hur lätt det går att luras med bilder, speciellt om man använder AI. Prata om att eleverna måste vara mycket kritiska och påminna sig själva om att bilderna de ser på sociala medier och på andra ställen i samhället kanske inte berättar hela sanningen och därför ska man inte låta dem påverka en. Om det ser för perfekt och fint ut så är det knappast sant.



Bild 2

7 b) Visa först den editerade bilden (finns på följande sida) och sedan originalbilden. Det här är ett exempel på hur man helt i onödan har manipulerat bilden så att slutresultatet ser ut som någon annan och på det sättet ger en helt falsk bild av personen.



Bild 3

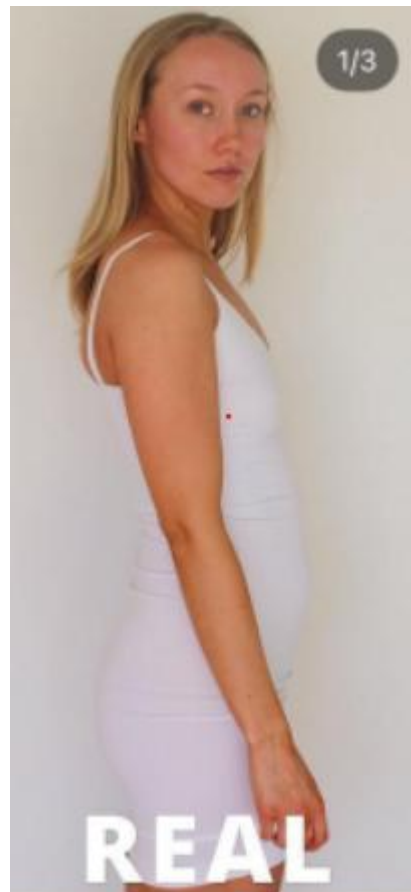


Bild 4

Extra uppgifter

A Må-bra-recept

Cirka 5 minuter

- Varje elev skriver sitt eget "recept" på vad som får just dem att må bra när de är stressade eller ledsna.
- Det kan vara "3 dl kompishäng", "2 matskedar dataspel" eller "en nypa lugn och ro".

B Klassfotot

Cirka 30 minuter

I denna uppgift ska eleverna ta fasta på positiva egenskaper hos sig själva och varandra. De ska öva självvärdering och att ge kamratrespons med fokus på positiva egenskaper och styrkor hos andra. Målsättningen är att se det inre och glömma det yttre. Det är viktigt att pedagogen bestämmer hur gruppssammansättningarna ska se ut på förhand och följer med att diskussionerna i grupperna hålls sakliga.

Del 1

Dela in klassen i små grupper. Eleverna diskuterar i tur och ordning en gruppmedlem i positiv anda. Vad är denne bra på? Hurdana egenskaper har denne? Utseendet lämnas utanför diskussionen. Personen själv skall också lyfta fram positiva saker om sig själv. Den som är i turen att prata om skriver upp på en lapp vad som sägs i form av ord och korta fraser t.ex. glad, snäll och bra på fotboll.

Del 2

Eleverna väljer från sin lista några positiva saker som de skriver på magen på sin "gubbe" (längst bak i materialet finns "gubbar" att printa ut). Sedan ritar eleven sitt ansikte och hår på "gubben". Till sist klipper eleverna ut sina "gubbar" och ni limmar dem på en A3:a som ett klassfoto. Till sist får alla titta på klassfotot och muntligt tillägga positiva kommentarer om sådana som varit i andra grupper.

OBS!

Skicka gärna ett meddelande med information om att ni ser föreställningen till vårdnadshavarna så att de kan diskutera föreställningen och dess teman med sina barn. Nedan finns ett förslag på en text som kan utnyttjas.

Hej vårdnadshavare i klass[X]!

Den [datum] kommer klassen att se *Teater Barnens Estrads* (www.estrads.fi) pjäs "*Är du inte tacksam? - en föreställning om när ingenting längre känns roligt*". Pjäsen handlar om psykiskt välmående, press i vardagen och vikten av att våga prata om sina känslor när det känns för tungt.

Både före och efter teaterbesöket arbetar klassen med ett pedagogiskt material som vi har producerat. Det behandlar känslor, psykiskt illamående, förebyggande åtgärder och hur man ska göra om man själv eller ens kompis mår dåligt.

Vi vill tipsa er om att använda detta som grund till att samtala kring temat hemma. Fråga gärna ert barn vad föreställningen handlar om och vilka tankar den väckte. Varje elev får ett programblad med sig hem. I det finns en text om hur man själv kan få hjälp eller hur man kan hjälpa en kompis som lider av psykisk ohälsa. Se gärna på det tillsammans.

Om ni har några frågor gällande psykisk ohälsa hos barn och unga kan ni bland annat kontakta vår samarbetspartner Livslust/Ätstörningscentrum, <https://syomishairiokeskus.fi/atstorningscentrum/>. Vid behov kan de vägleda er vidare till en annan instans inom sitt nätverk som har expertis inom området psykiskt välmående.

Vänliga hälsningar, produktionsteamet vid Teater Barnens Estrad

BRICKA 1

Pirrig	Glad	Arg	Lugn	Ensam
Stressad	Stolt	Ledsen	Blyg	Rastlös
Nyfiken	Trött	FRI RUTA	Uttråkad	Förväntansfull
Blyg	Nyfiken	Snäll	Osäker	Modig
Tom i huvudet	Missförstådd	Sprallig	Förvånad	Glad

BRICKA 2

Missförstådd	Trött	Glad	Nervös	Förvånad
Lugn	Avundsjuk	Hjälpsam	Stressad	Ensam
Ledsen	Sprallig	FRI RUTA	Stolt	Förväntansfull
Pirrig	Uttråkad	Arg	Nyfiken	Trygg
Besviken	Tom i huvudet	Blyg	Glad	Rastlös

BRICKA 3

Nervös	Stolt	Trött	Snäll	Rastlös
Nyfiken	Glad	Ensam	Lugn	Besviken
Osäker	Stressad	FRI RUTA	Pirrig	Modig
Ledsen	Missförstådd	Uttråkad	Förvånad	Sprallig
Trygg	Arg	Blyg	Lugn	Tom i huvudet

BRICKA 4

Glad	Uttråkad	Lugn	Trött	Pirrig
Trygg	Missförstådd	Arg	Nervös	Stolt
Ensam	Nyfiken	FRI RUTA	Stressad	Avundsjuk
Sprallig	Ledsen	Modig	Glad	Tom i huvudet
Rastlös	Snäll	Blyg	Lugn	Förväntansfull

