

Introduktion til undervisningsmateriale

Kære lærer,

Tak fordi I vil inddrage headspace Danmark i jeres undervisning. I det vedhæftede finder I undervisningsmaterialet, som I kan bruge før eller efter jeres besøg hos headspace på årets Ungdommens Folkemøde.

Undervisningsmaterialet tager cirka en time at komme igennem og består af en introducerende tekst om headspace - du må som lærer enten vælge, om eleverne selv skal læse introduktionen til headspace, eller om du vil læse den og herefter fortælle eleverne om os - en kort video om ABC for mental sundhed, et par refleksionsspørgsmål, som eleverne skal snakke sammen om i grupper – disse er udformet som en nip napper, som I selv skal printe og klippe ud – og herefter skal de sammen reflektere over, hvilke mikrohandlinger, eleverne kan implementere i klassen, der kan styrke klassens kollektive ABC og trivsel. Dette gennem en introducerende video, snak i grupper og fælles opsamling i plenum.

Gennem undervisningsmaterialet håber vi på, at eleverne kan finde inspiration og reflektere over, hvilke ting de gerne vil have mere af i deres hverdag, og hvordan små ting kan skabe mening og trivsel for dem.

Hos headspace oplever vi, at det skaber mening for mange unge at snakke om de gode ting, de har i livet, og hvad der giver dem energi, når de oplever hårde perioder, der kan virke drænende på den ene eller anden måde. Derfor arbejder vi sundhedsfremmende og dialogisk, når vi bliver booket til workshops.

Du kan som lærer i en headspace-kommune booke os gratis til at komme ud i din klasse og facilitere en workshop om trivsel. Læs mere her og ring til dit lokale headspace-center, hvis det kunne have interesse: <https://headspace.dk/headspace-afdelinger/>

Vi glæder os til at se jer på Ungdommens Folkemøde, hvor vi håber, at I vil komme forbi os og gøre os klogere på, hvad der giver jer god energi i jeres hverdag!

Introduktion til headspace

headspace er nogen at tale med for alle børn og unge mellem 12 og 25 år. Man kan komme hos os i et af vores centre eller chatte med os for at dele tanker, som det er svært at dele med andre. Intet er for stort eller småt, og det er de unge, som bestemmer, hvad vi skal tale om. headspace er desuden gratis og uforpligtende. Og man kan være anonym, hvis man ønsker det. Langt de fleste i headspace er frivillige i alle aldre: Unge studerende, seniorer, som har arbejdet med unge gennem deres professionelle arbejdsliv. Og mennesker, som stadig går på arbejde, men simpelthen ikke kan lade være med at være frivillige.

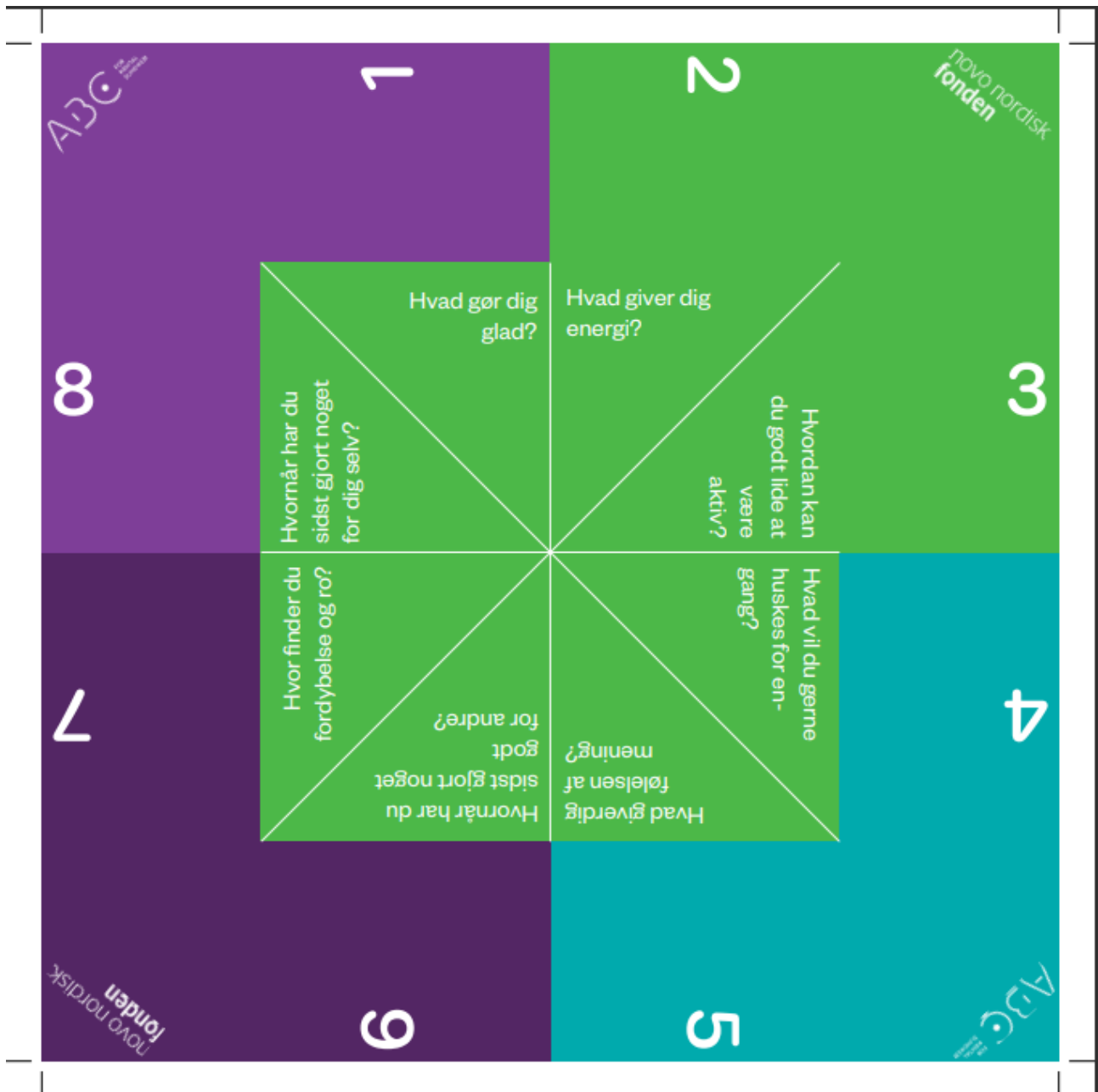
Vi har et fælles fagligt fundament og en metode, som vi holder os til, når vi rådgiver. Sådan sikrer vi, at vi møder de unge på en ensartet måde, uanset om de banker på hos headspace i Hjørring eller Hvidovre. Vi går meget op i at lære af hinanden. Alle i headspace får undervisning i fx lovgivning og samtaleteknik, så vi er klar til at møde de unge på deres præmisser. headspace er ikke kun et sted, de unge kan komme til. Vi kommer også ud. Fx samarbejder vi med skoler og uddannelsesinstitutioner om undervisning i at kunne håndtere social og psykisk sårbarhed som ung. Vi holder oplæg og workshops om trivsel, mental sundhed og forskellige andre temaer, fx om at tvivle, om at mestre sin hverdag og om at fejle.

Alle unge, som får rådgivning i headspace, bliver opfordret til at evaluere den hjælp, de har fået. De data – som er anonymiserede – bruger vi til at blive bedre. Og de viser, at headspace virker. Flere eksterne analyser har givet samme billede: headspace er et virkningsfuldt sundhedsfremmende og forebyggende initiativ, som lever op til sit mål om at gøre det, vi siger, og sige det, vi gør. Det er helt enkelt: vi er nogen at tale med.

Del 1

Se den øverste film på denne side: <https://psy.ku.dk/abc/for-abc-partnere/film/>

Herefter får eleverne i grupper tid til at sidde og klippe og folde deres nip napper. De kan enten gå en tur eller sidde sammen i klassen og gennemgå spørgsmålene i 10 minutter. Når eleverne er færdige, må du gerne spørge rundt, hvad der blev snakket om.



Del 2

Se den øverste film på denne side: <https://psy.ku.dk/abc/for-abc-partnere/kommunikationspakker/til-unge/>

Herefter skal de i ca. 15 minutter snakke sammen i grupper om følgende spørgsmål:

- Hvilke mikrohandlinger kunne I tænke jer, at I gjorde flere af i fællesskab?
- Er der noget, I gør i klassen, som er fedt, og som I gerne vil blive ved med?

De skal skrive alle deres idéer og tanker ned på enten post-its eller andet papir.

Herefter laver I fælles opsamling i 15 minutter :

- Hvad har de forskellige grupper snakket om?
- Hvorfor lige præcis de ting?
- Er der nogle mikrohandlinger, der går igen?

Når I sammen har fundet frem til de tre vigtigste mikrohandlinger, eller de tre der går igen, så skriver du dem op på tavlen og spørger, om alle er enige i, at de her tre ting nu gælder for klassen.

Hvis alle er enige, kan I printe næste side ud og skrive dem på der og hænge dem op i klassen.

Hermed afsluttes timen.

PÅ KLASSEN ØNSKER VI, AT:



headspace

- nogen at tale med