

# Forslag til undervisningsopplegg «Mamma er bare billebæsj!».

Trinn: 1-4

Varighet: En undervisningstime

Fag: Tverrfaglig

Tema: Folkehelse og livsmestring

Tidene er bare ment som støtte i gjennomføringen av opplegget. Det er viktig å gi barna rom for å dele egne erfaringer dersom de ønsker det. På samme måte er spørsmålene også bare ment som et utgangspunkt – det er viktig å legge opp til en dynamisk gjennomføring som åpner for både erfaringsdeling og noe tematisk forskyvning.

## 0 – 10 minutter: Innledning

- Kan noen forklare hva død er?
- Er det noen som vet om noen som er død?
- Er det noen som har mistet noen som man er glad i?
- Hvordan føles det?
- Hva slags følelser kan man ha? (Trist, lei seg, redd, sint, deppa, smertefull osv. men også lettet, glad)
- Hva betyr sorg?
- (Hva betyr «selvmord»?)
- (Hvorfor tar noen selvmord?)

## 10 – 15 minutter: Se film

- «Filmen handler om Amanda som har mistet mammaen sin. Nå skal hun og pappa besøke mammas grav»
- Se filmen

## 15 – 20 minutter: Leseforståelse (muntlig)

- Hvorfor blir Amanda sittende i bilen?
- Hvordan synes pappa det er å komme til graven?

- Har mamma vært død lenge?
- Hva er det Amanda lurte på om mamma?
- Hva er det Amanda sier at mamma har blitt til?
- Hva er det Amanda gjør het til slutt i filmen?

## 20 – 40 minutter: Sette ord på følelser (kan også gjøres skriftlig)

- Hvilke følelser kjente du på når du så filmen?
- Hva slags følelser har Amanda inne i seg?
- Hva slags følelser har pappa inne i seg?
- Kan man ha flere følelser på en gang?
- Synes Amanda at mamma bare er billebæsj?
- Kan man være sint utenpå samtidig som man føler noe annet inne i seg?
- Hva tror dere Amanda egentlig følte inne i seg?
- Tror dere at Amanda var sint på mamma som er død?
- Hvorfor er Amanda sint på mamma?
- Hvordan føler Amanda seg etter at hun har snakket med pappa?
- Hvordan kan man hjelpe noen som er både sint og trist?

## 40 - 45 minutter: Oppsummering

Oppsummer økten med å forklare kort hvorfor noen tar selvmord uten å spekulere. For eks. hvis selvmordet skjer ved psykisk lidelse, forklar kort hva en depresjon er og at friske tanker kan noen ganger bli mørke og man ikke får den hjelpen man trenger. Så er det bare en svart tanke igjen og det er at noen velger «døden». Bruk ord og begreper som er tilpasset barnas alder.