

## Samlingsbeskrivelse: Barn som pårørende, 4.trinn

TEMA		FORMÅL
Innhold	<p>Å være pårørende påvirker i stor grad barns liv. Barn kan være pårørende til søsken med store hjelpebehov, ha foreldre som er alvorlig syke, oppleve at familiemedlemmer dør eller kommer i fengsel. Slike ting kan ta stor plass i familien, skape bekymring og uro, og gi bekymringer i hverdagslivet. Dette preger barna.</p> <p>Pårørende er kanskje et fremmed ord for elevene ord – hva betyr det tro? Vi introduserer begrepet før vi viser filmen</p>	<p>Gi felles kunnskap om temaet</p> <p>Øve på samtale om temaet</p> <p>Reflektere rundt temaet i fellesskap</p>
Kompetanse til ansatte	<p><a href="https://rvtssor.no/aktuelt/315/barn-som-parorende-finnes-overalt/">https://rvtssor.no/aktuelt/315/barn-som-parorende-finnes-overalt/</a></p> <p><a href="https://www.livetogsann.no/1-7-trinn/tema-for-kvar-manad/mars-vondt-og-vanskeleg/barn-som-parorande/for-1-4-trinn/">https://www.livetogsann.no/1-7-trinn/tema-for-kvar-manad/mars-vondt-og-vanskeleg/barn-som-parorande/for-1-4-trinn/</a></p> <p><b>Barn har egne rettigheter rundt informasjon og oppfølging som pårørende:</b></p> <p><a href="https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/parorendeveileder/avklare-hvem-som-er-parorende-deres-rolle-og-fore-journal/barn-som-parorende#avklar-om-pasienten-har-barn-eller-sosken-under-18-ar">https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/parorendeveileder/avklare-hvem-som-er-parorende-deres-rolle-og-fore-journal/barn-som-parorende#avklar-om-pasienten-har-barn-eller-sosken-under-18-ar</a></p> <p><b>Om barn buser ut med sensitiv informasjon:</b></p> <p>Gjenta det barnet har sagt, med innlevelse, slik at du viser at du har hørt. Gi en kort kommentar som anerkjenner. Unngå å bagatellisere eller overdramatisere. «Så mammaen din er veldig syk nå. Så fint at du sa det. Jeg vil gjerne snakke med deg om hvordan det er for deg litt senere.»</p>	<p>Øke kunnskap og trygghet i å undervise om temaet</p>



	<p><b>Forberedelse til timen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ledelsen på skolen har ansvar at den digitale fagøkten «<a href="#">Voksenrollen HMS for barn</a>» blir gjennomført for alle ansatte før økten gjennomføres i klasserommet.</li> <li>• Det skal alltid være to voksne i klasserommet når økten gjennomføres. Skolens helsesykepleier kan være til stede under undervisningen og tilgjengelig i etterkant for evt. drøfting. Om dette er ønskelig må skolen avtale dato for undervisning i god tid sammen med helsesykepleier.</li> <li>• Økten skal ikke legges til siste skoletime eller på en fredag.</li> </ul>	
<p>Kunnskapsmål fra LK20</p>	<p><b>Folkehelse og livsmestring</b></p> <p>Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg.</p> <p>Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte. Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.</p> <p><b>Kompetansemål:</b></p> <p>Norsk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lytte, ta ordet etter tur og begrunne egne meninger i samtaler</li> <li>• beskrive og fortelle muntlig (...)</li> </ul> <p>KRLE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beskrive og samtale om ulike måter å leve sammen på i en familie og samfunn</li> <li>• sette seg inn i og formidle egne og andres tanker, følelser og erfaringer</li> </ul>	<p>Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring</p> <p>Ivareta kompetansemålene i LK20 knyttet til temaet</p>



	<p>Samfunnsfag:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samtale om noen offentlige institusjoner og virksomheter i Norge, og reflektere over hva de betyr i livet til mennesker</li> </ul>	
Husk	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kosedyr/ball til å sende ut i ringen under avslutningen</li> <li>• Ledelsen skal sende hjem eget skriv til foresatte om at undervisningen vil bli gjennomført i løpet av mars måned. Eksakt dato for undervisning oppgis ikke.</li> </ul>	
Tips	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle voksne – se egen beskrivelse. Ansvar: Avdelingsleder/rektor</li> <li>• Når du øver med kollegaer i forkant, tenk på hva som evt. kan bli en utfordring i din gruppe</li> <li>• Vurder om det må gjøres individuelle tilpasninger ut fra gruppens eller enkeltelevers behov.</li> <li>• Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. Dere kan se på samlingsbeskrivelsen og lekene i forkant, i et samarbeid med hjemmet. Tilrettelegge etter behov.</li> <li>• Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide. Si «Dette greide vi ikke i dag, vi prøver igjen i morgen»</li> <li>• Prioriter lekene om du ser at dere går tom for tid eller at elevene ikke engasjerer seg helt i samtalen</li> </ul>	<p>De voksne må legge til rette slik at alle elever får mulighet til å delta</p> <p>Unngå at leker kan brukes til å mobbe</p>
<b>Organisering av timen</b>		
Ringen	<p><b>Sett på inngangsmusikk:</b></p> <p>For Indre Østfold kommune: <a href="#">Can't Stop The Feeling.mp4</a></p> <p>For eksterne kommuner: <a href="#">Trolls: Can't Stop The Feeling   GoNoodle - YouTube</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi rydder klasserom</li> <li>• Vi samles i ringen</li> </ul>	<p>Gjenkjennelse</p> <p>Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa</p>



<p>Pusteøvelse og bevegelse</p>	<p>Øvelsen heter «Svinge med armene»  <a href="#">Sansemotorisk øvelse - Svinge med armene</a></p> <p>Når du skal gjennomføre pusteøvelsen med elevene, velger du selv om du vil vise filmen eller om du modellerer selv.</p> <p>Dersom du ønsker å benytte en annen øvelse, finner du flere eksempler på <a href="https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/pust-og-bevegelse/">https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/pust-og-bevegelse/</a></p>	<p>Bevisst på pust, kropp, nærvær, fellesskap og bevegelse</p>
<p>Åpne opp temaet</p>	<p><b>Innled samlingen med å introdusere temaet for elevene ved å si:</b>  I denne timen skal vi lære om noe som heter å være pårørende. Det er kanskje et rart og nytt ord? Det kan bety at vi er i familie med noen som er syke eller har det vondt og vanskelig på andre måter, eller at noen i familien vår dør. Da er det ikke alltid så lett å være barn. Det kan også gå utover hvordan man har det ellers i livet. Det er viktig å snakke om sånne ting, derfor skal vi ha denne timen.</p> <p>For å lære om dette skal vi se en film og snakke litt. Når vi ser filmen vil noen kunne kjenne seg igjen, eller komme til å tenke på noen som kanskje har det sånn. Da er det fint å kunne snakke om det alene med en av oss voksne etter timen eller en annen gang.</p> <p>Når vi bor i en familie, blir vi påvirket av hvordan de andre i familien har det. Kroppen vår er skapt slik at vi kan kjenne hvordan andre rundt oss har det, og når en i familien har det vanskelig kan det påvirke hvordan de andre i familien har det. Når noen har det vondt kan det også gå utover humøret deres, og det kan bli flere ting som blir vanskelig hjemme.</p>	
<p>Film og samtale</p>	<p><b>Film:</b> Barn som pårørende  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PE8LZROLHjg">https://www.youtube.com/watch?v=PE8LZROLHjg</a>  Varighet ca. 3 min</p>	<p>Gi felles kunnskap om temaet</p> <p>Øve på å snakke om temaet</p>



	<p><b>Refleksjonsspørsmål til bilde 1:</b> Hva kan være vondt i familien?</p> <p>La elevene komme med egne forslag, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Bildet viser ulike situasjoner der barn er pårørende. Pek på bildene og snakk med elevene om hva som kan være vondt i familien på disse ulike bildene.</i></p> <p><b>Refleksjonsspørsmål til bilde 2:</b> Hvordan kan det føles for barn å være pårørende?</p> <p>La elevene komme med egne forslag, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Barn som er pårørende til noen i familien som er syke eller har det vondt, kan kjenne på mange vonde følelser selv. Det kan være vanskelig å sove, å følge med på skolen, vi kan få vondt i magen, være lei seg, redd, sinte eller andre ting.</i></p> <p><i>Snakk gjerne om at det å bo i en familie med søsken som har ulike sykdommer, vansker og diagnoser også kan være krevende for barn. Det kan kanskje være ekstra vanskelig å være pårørende til søsken?</i></p> <p><b>Refleksjonsspørsmål til bilde 3:</b> Hva skjer her?</p> <p>La elevene komme med egne forslag, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Gutten på bildet hører noe, men vet ikke hva som egentlig skjer. Når barn ikke får vite hva som er vanskelig og vondt så lager fantasien ofte ekstra vonde forklaringer. Eller så kan barnet legge skylden på seg selv, helt uten grunn. Det er viktig at barn får vite hva som skjer, slik at de ikke lager egne, vonde forklaringer.</i></p>	<p>Felles refleksjon</p> <p>Øve på å lytte til andre, dele egne tanker og vente på tur i samtalen</p> <p>Alle blir sett</p>
--	--	---



	<p><b>Refleksjonsspørsmål til bilde 4:</b> Hvem har ansvar for å passe på at alle i familien har det bra?</p> <p>La elevene komme med egne forslag, lærer kommer med forslag ved behov.</p> <p><i>For eksempel:</i> <i>Er det barn sitt ansvar å passe på at alle i familien har det bra? Nei, det er det ikke. Barn skal få være barn og leke og ha det fint. Det er de voksnes ansvar å passe på at alle har det bra.</i></p> <p><i>Hvis de voksne hjemme ikke klarer det, kan det være lurt å snakke med noen andre voksne for å få hjelp, f.eks. lærer, helsesykepleier, tante/onkel, en annen forelder, trener e.l.</i></p> <p><i>En voksen som har det vondt, kan få hjelp av en annen voksen. Det er ikke barnets ansvar å hjelpe de voksne.</i></p>	
Lek	<p><b>Blunkeleken:</b> <i>Formål:</i> Oppmerksomhet, bevegelse og taktisk tenking <i>Utstyr:</i> Stoler til nesten halvparten av elevene <i>Beskrivelse:</i> Sett stoler mot hverandre i en ring. Dere trenger (nesten) halvparten så mange stoler som dere er antall deltakere. Merk at antall deltakere må være et oddetall. – Dersom dere er 9 deltakere, trenger dere 5 stoler. – Dersom dere er 11 deltakere, trenger dere 6 stoler, osv. Det skal stå én elev bak ryggen til alle de som sitter på stolene. De som står bak, er «voktere» som passer på hver sin «fange». Vokterne må ha hendene på ryggen. En av vokterne står bak en ledig stol. Denne vokteren starter leken med å blunke til en av fangene som sitter. Denne fangen skal prøve å komme seg vekk fra sin stol uten at vokteren rekker å ta på fangen sin. Vokterne må alltid være på vakt og passe godt på fangene sine, og fangene må være raske til å sprette opp av stolene når de ser at noen blunker til dem! Når en fange klarer å rømme fra sin stol, for så å gå bort til den ledige stolen, er det vokteren som står bak den ledige stolen som skal blunke på nytt. Det kan ofte være lurt å skifte på hvem som sitter og står, f.eks. hvert tiende minutt.</p>	<p>Øve prososiale ferdigheter</p> <p>Erfare fellesskap og dele gode opplevelser</p> <p>Relasjonsbygging og vennskapsopplevelser</p>



	<p>Tips:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Del klassen i tre-fire mindre grupper før du prøver leken i full klasse. I en mindre gruppe er det lettere å lykkes, særlig etter litt øving.</li> <li>2. Snakk på forhånd om god vokter-oppførsel. Det er for eksempel ikke lov å rive i klærne eller dra hardt. Hendene skal være på ryggen. Fangen er tatt dersom vokteren rekker å berøre skuldrene eller ryggen til fangen sin.</li> </ol>	
<p>Oppsummering sammen</p>	<p>Vi setter oss i ringen og oppsummerer sammen.  <i>Prosess:</i> Sende en ball e.l. rundt i ringen. Alle får ordet etter tur. Elevene sier en ting hver. Det er helt fint å si det samme som de andre, eller noe annet. Vi tar et spørsmål av gangen.          Vi bytter spørsmål underveis, f. eks når 5-6 elever har svart.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva likte du i dag?</li> <li>• Hva lærte du?</li> <li>• Hvorfor er dette viktig?</li> <li>• Hva kan vi øve på?</li> </ul>	<p>Repetisjon</p> <p>Bevisstgjøring</p> <p>Avslutning og lukking av økta</p> <p>Vi lærer å lytte til hverandre og vente på tur.</p> <p>Alle blir sett.</p>

