



DARE

Depolarisation Activism for
Resilient Europe

Moderna utmaningar: PSYKISK HÄLSA

Skapad av Ana Janković



Kroatiens utbildnings- och
utvecklingsnätverk för
kommunikationsevolution -
HERMES
Kroatien



Kreisau-Initiative

Kreisau-Initiative
e. V.
Tyskland



Open
Communication
Serbien



TRANSFORM
Sverige



Västra Balkans
nätverk
Bosnien och
Hercegovina



Co-funded by
the European Union

Detta projekt medfinansierades av Europeiska unionen. Läroplanens innehåll och synpunkter är enbart författarnas ansvar och återspeglar inte de synpunkter som Europeiska unionen eller de genomförandeorganisationerna har.

Moderna utmaningar: Psykisk hälsa

Bakgrund (om DARE-projektet)

Initiativet "DARE - Depolariseringsaktivism för ett motståndskraftigt Europa" syftar till att inspirera andra att skapa utrymme för kritiskt lärande och en ungdomsledd och handlingsinriktad dialog om olika aktuella utmaningar såsom polarisering, radikaliserings, psykisk hälsa, människorättskränkningar. DARE-utbildningsmaterialet syftar till att stärka aktivt medborgarskap och europeiska värderingar samt stödja och främja ungdomsröster och medborgerligt engagemang.

För mer information, besök projektets webbplats: www.depolarisation.eu

Lektionsteman

- "Moderna utmaningar"-teman där man utforskar komplicerade och aktuella frågor som sällan tas upp i klassrummet.
- Psykisk ohälsa, att identifiera och hantera de vanligaste utmaningarna vad det gäller psykisk ohälsa.

Sammanhang

Den här kursplanen handlar om psykisk ohälsa bland ungdomar. Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) drabbas var sjunde 10–19-åring globalt av psykisk ohälsa. Depression, ångest och beteendeproblem är bland de främsta orsakerna till psykisk ohälsa bland ungdomar. Vårt moderna sätt att leva med smartphones och datorer medför en ökad risk för informationsöverbelastning, missbruk och nätmobbning.

Denna lektion erbjuder ett sätt att hantera några av dessa ungdomsproblem och ger möjlighet att utforska självhjälpsmetoder och resurser som för att skydda och förbättra vår psykiska hälsa.

Mål

- Att öka medvetenheten om utmaningarna vad det gäller psykisk hälsa;
- Att ge grundläggande kunskaper om psykisk ohälsa;
- Att informera om vad varje person kan göra för att förbättra sin egen psykiska hälsa och att uppmuntra elever att leta upp resurser som kan hjälpa dem att hantera psykiska problem.

Läranderesultat

Elever som deltagit i denna lektion förväntas kunna följande:

- Identifiera utmaningar vad det gäller psykiska hälsa.
- Identifiera vilka faktorer i vårt moderna liv som kan ha en skadlig inverkan på vårt psykiska välmående.
- Formulera och redogöra för olika självhjälpsstrategier som kan förbättra det psykiska måendet.

Material och utrustning

Bärbar dator
Data-/videoprojektor
Högtalare
Internet/Wi-Fi
Bladderblockspapper och märkpenor för grupparbetet

Varaktighet

45 minuter (en standardlektion)

Översikt över lektionsaktiviteter (Process)

Inledning (5 minuter)

I början av lektionen ställer läraren följande tre frågor till eleverna:

- Hur skulle ni definiera psykisk hälsa?
- Vilka psykiska problem känner ni till?
- Gör ni något regelbundet för att förbättra er psykiska hälsa?

Läraren säger att denna lektion handlar om psykisk hälsa. Eleverna tittar på den korta videon. Sedan diskuterar klassen den.

En kort video om moderna utmaningar (5 minuter)

Spela upp videon för eleverna: <https://depolarisation.eu/sv/mc-videor/>

Diskussion om videon (15 minuter)

Följdfrågor för reflektion:

- Vilka är några av de problem med psykisk hälsa som nämns i videon?
- Hur kan man känna igen psykisk ohälsa?
- Vad kan hända om man negligerar psykiska problem?
- Vilka självhjälpsmetoder finns det som kan förbättra vår psykiska hälsa?
- Vart kan vi vända oss om vi drabbas av psykisk ohälsa? Vad finns det för resurser?

"Att felsöka psykisk ohälsa" - Grupparbete (20 minuter)

Dela in eleverna slumpvis i fem grupper (idealet är fem elever per grupp men fler eller färre går bra) och ge dem ett bladderblockspapper och märkpenor för att förbereda sin presentation. Varje grupp kommer att få en specifik situation att analysera och föreslå olika lösningar på problemet.

Kärnfrågorna som varje grupp bör besvara är: "Vad kan man göra för att handskas med det här problemet? (Vilka typer av åtgärder, individuella eller institutionella, kan vara till hjälpsamma?)

"Att felsöka psykisk ohälsa" - Grupparbete (fortsättning)

Använd utmaningarna/problemen nedan. Ge grupperna 10 minuter för att diskutera frågan och komma med svar eller lösningar.

Grupp 1: Nätmobbning – ni vet att vissa människor i er skola utsätts för nätmobbning – era kamrater är elaka mot dem på nätet. Vad kan ni göra för att sätta stopp för det och hur kan ni ge stöd?

Grupp 2: Er lärare mobbar en elev, kallar eleven dum eller andra skällsord och behandlar eleven allmänt otrevligt. Vad kan ni göra för att hindra den här läraren från att behandla er klasskamrat på det här sättet?

Grupp 3: I skolan känner ni er väldigt stressade, speciellt vid tillfällen då det är många prov och tentor. Ni pluggar mycket men kämpar samtidigt med att behålla fokus eftersom er ångest och rädslan för att misslyckas får er att må dåligt. Vad kan ni göra för att minska pressen ni lägger på er själva?

Grupp 4: Ni märker att ni har börjat sova dåligt och att ni ofta tillbringar nätterna med att scrolla på olika sociala medier. Vad kan ni göra för att för att sova bättre och bli mindre beroende av sociala media?

Grupp 5: Det finns många appar nuförtiden som man kan ta hjälp av för att främja sin psykiska hälsa, t.ex. medveten närvaro och meditation. Ta reda på vad det finns för resurser i ditt land (eller utomlands) och presentera vad ni hittat för klassen.

Varje grupp presenterar sina resultat (2 min per grupp). Andra grupper ställer frågor samt ger förslag och feedback.

Källor

- DARE-projektet, dokument och videor finns på projektets hemsida: www.depolarisation.eu eller www.resilienteurope.eu
- Mer information om ungdomars psykiska hälsa från Världshälsoorganisationen på: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Onlineundervisning

Denna aktivitet lämpar sig väl för onlineundervisning. Grupparbetet kan göras i grupprum (breakout rooms). När eleverna är klara kan presentationerna och diskussionen ske i huvudrummet.

Bedömnings- och utvärderingsalternativ

Målet med den här uppgiften är att ge ökad medvetenhet och att ge eleverna möjlighet att vidta individuella åtgärder i en mycket känslig fråga, därför lämpar sig inte prestationerna för bedömning.

Idéer för hemuppgifter

- Hemuppgift 1: Eleverna provar några av självhjälpsmetoderna i videon och skriver en dagbok om vilken inverkan det hade på deras psykiska hälsa.
- Hemuppgift 2: Undersök andra alternativ för att förbättra den psykiska hälsan och dela dem med klassen (i en kort presentation).