

SNAKK om det

Et treårig progresjonsprogram for folkehelse og livsmestring

Filmene underviser. Læreren fasiliteter.

ÅR 1 FORSTÅ MEG SELV



1. EGENVERD

Tilhørende fag: KRLE



2. MOTGANG

Tilhørende fag: Norsk



3. GRENSER

Tilhørende fag: Norsk



4. DRIVKRAFT

Tilhørende fag: Temakart



JEG

ÅR 2 FORSTÅ MEG SELV I MØTE MED ANDRE



5. TILHØRIGHET

Tilhørende fag: Samfunnsfag



6. VANER

Tilhørende fag: Naturfag



7. MENNESKEVERD

Tilhørende fag: Historie



8. RELASJONER

Tilhørende fag: Temakart



VI

ÅR 3 MESTRE LIVET



9. ERFARINGER

Tilhørende fag: Historie



10. BALANSE

Tilhørende fag: Naturfag



11. FREMTIDSTRO

Tilhørende fag: KRLE



12. LIVSGLEDE

Tilhørende fag: Temakart



LIVET



48 FILMER



SAMTALEKORT



TILTAKSKORT



ØVELSESKORT



LÆRERVEILEDNING

Trygge voksne – trygge unge"❤️

INFORMASJON TIL SKOLELEDERE, REKTORER OG LÆRERE

Hva er “Snakk om det”?

Snakk om det er et filmbasert verktøy som hjelper skoler å arbeide systematisk med folkehelse og livsmestring gjennom hele skoleløpet. Programmet er bygget opp som et treårig progresjonsløp der elevene gradvis utvikler forståelse for seg selv, forståelse for andre og ferdigheter til å møte livets utfordringer.

Programmet består av 48 kortfilmer med samtalekort, tiltakskort, øvelseskort og lærerveiledning. Ressursene gir lærerne et praktisk verktøy for arbeid med livsmestring, relasjoner, identitetsutvikling og psykisk helse.

Filmene tar opp sentrale temaer i ungdommers hverdag. Målet er å styrke elevenes forståelse av seg selv, andre og livet de møter. Filmene skaper et felles språk for følelser, tanker og utfordringer.

Hvorfor har vi utviklet dette verktøyet?

Mange skoler gjør allerede et viktig arbeid innen folkehelse og livsmestring. Samtidig opplever mange lærere at tiden ikke alltid strekker til for å sette seg inn i omfattende fagstoff og utvikle egne undervisningsopplegg.

«Snakk om det» er derfor utviklet som et fasiliteringsprogram fremfor et tradisjonelt undervisningsprogram.

Gjennom korte filmer, samtalekort, tiltakskort, øvelseskort og lærerveiledning bærer opplegget i stor grad seg selv. Elevene møter ungdom som deler egne erfaringer og faglige råd fra helsesykepleier, mens læreren først og fremst fungerer som en trygg fasilitator for refleksjon og samtale.

Målet har vært å utvikle et verktøy som både skaper engasjement hos elevene og samtidig krever minimalt med forberedelser for læreren.

Samtidig opplever stadig flere skoler utfordringer knyttet til psykisk helse, utenforskap, skolefravær, ensomhet og manglende tilhørighet. Programmet legger derfor til rette for systematisk arbeid med folkehelse og livsmestring over tre skoleår for å bidra til robuste elever og tryggere klassemiljø.

Selv om «Snakk om det» tar utgangspunkt i tanker, følelser og relasjoner, er programmet utviklet med et bredere dannelsesperspektiv. Målet er ikke bare å styrke elevenes psykiske helse, men også å bidra til utvikling av identitet, ansvarsfølelse, medborgerskap, karakter og gode livsvalg. Gjennom refleksjon, dialog og praktiske øvelser får elevene anledning til å utforske hvem de er, hvordan de påvirker andre, og hvordan de ønsker å møte livet og menneskene rundt seg.

Den pedagogiske progresjonen

Programmet følger en naturlig progresjon gjennom tre skoleår:

År 1 – Forstå meg selv

Elevene utforsker egne tanker, følelser og reaksjoner, og utvikler et språk for det som skjer på innsiden. Målet er økt selvinnsikt, mestring og forståelse av egen hverdag.

År 2 – Forstå meg selv i møte med andre

Elevene retter blikket utover og utforsker hvordan mennesker påvirker hverandre. Temaer som tilhørighet, kommunikasjon, relasjoner og fellesskap står sentralt.

År 3 – Mestre livet

Elevene bygger videre på det de har lært om seg selv og andre, og utvikler perspektiver og verktøy som kan hjelpe dem å møte livets utfordringer med mestring, håp og robusthet.

Sammen danner de tre årene en helhetlig utviklingsreise: fra å forstå seg selv, til å forstå seg selv i møte med andre, til å møte livet med større trygghet, ansvar og mestring.

Programmet er bygget opp rundt 12 utviklingsområder. Hvert utviklingsområde er knyttet til et fag der temaene naturlig hører hjemme.

Livsmestring utvikles sjelden alene. Mennesker formes og utvikler seg i møte med andre mennesker. Derfor legger programmet stor vekt på tilhørighet, relasjoner, fellesskap og det å oppleve at man betyr noe for andre. Gjennom progresjonen JEG → VI → LIVET flyttes oppmerksomheten gradvis fra egen forståelse til samspill, ansvar og deltakelse i større fellesskap.

ÅR 1 – FORSTÅ MEG SELV

Utviklingsområde	Tilhørende fag
Egenverd	KRLE
Motgang	Norsk
Grenser	Norsk
Drivkraft	Temauker

Det første året handler om å utvikle forståelse for egne tanker, følelser, behov og egen verdi. Målet er å styrke elevens selvforståelse, identitet og emosjonelle kompetanse.

ÅR 2 – FORSTÅ MEG SELV I MØTE MED ANDRE

Utviklingsområde	Tilhørende fag
Tilhørighet	Samfunnsfag
Vaner	Naturfag
Menneskeverd	Historie
Relasjoner	Temauker

Det andre året retter oppmerksomheten mot relasjoner, fellesskap og hvordan mennesker påvirker hverandre. Målet er å styrke elevenes relasjonelle kompetanse og forståelse av menneskeverd og tilhørighet.

ÅR 3 – MESTRE LIVET

Utviklingsområde	Tilhørende fag
Erfaringer	Historie
Balanse	Naturfag

Fremtidstro

KRLE

Livsglede

Temauker

Det tredje året handler om å møte livets utfordringer med større robusthet, fremtidstro og livsmestring. Målet er å gi elevene verktøy som kan hjelpe dem å møte motgang, stress og usikkerhet på en bærekraftig måte.

Verdigrunnlag og menneskesyn

«Snakk om det» bygger på et grunnleggende menneskesyn der alle mennesker har verdi uavhengig av prestasjoner, bakgrunn eller livssituasjon. Programmet tar utgangspunkt i verdier som menneskeverd, håp, ansvar, medfølelse, tilhørighet og respekt for mangfold.

Målet er ikke å fortelle elevene hva de skal mene eller tro, men å legge til rette for refleksjon, dialog og utvikling av et trygt og inkluderende fellesskap. Gjennom filmene inviteres elevene til å utforske både egne og andres erfaringer med nysgjerrighet, respekt og omsorg.

Det psykologiske rammeverket

«Snakk om det» bygger på moderne emosjonsteori og prinsipper hentet fra både emosjonsfokustert terapi (EFT) og Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Utgangspunktet er at følelser inneholder viktig informasjon om våre behov, verdier og reaksjonsmønstre, og at økt forståelse av egne følelser styrker evnen til mestring og psykisk helse. Gjennom filmene og de tilhørende ressursene får elevene hjelp til å utvikle ferdigheter innen fire sentrale områder: å forstå, akseptere, tåle og regulere egne tanker og følelser.

Samtidig legger verktøyet vekt på at innsikt alene ikke er nok. Elevene oppmuntres til å ta ansvar for eget liv, identifisere hensiktsmessige mestringsstrategier og omsette refleksjon til handling. Målet er å hjelpe elevene til å møte utfordringer på en konstruktiv måte og ta små, konkrete steg som bidrar til positiv utvikling og varig endring.

Verktøyet legger vekt på å normalisere og ufarliggjøre følelsesmessige utfordringer fremfor å problematisere og sykliggjøre dem. På denne måten bidrar «Snakk om det» til økt selvinnsikt, emosjonell kompetanse, robusthet og tryggere klassemiljøer.

Faglig forankring og utvikling

«Snakk om det» er utviklet gjennom et bredt samarbeid mellom fagpersoner, ungdom og relevante samfunnsaktører. Verktøyet er forankret i fagmiljøer innen psykologi, psykisk helse, pedagogikk og livsmestring, og er utviklet med utgangspunkt i læreplanens mål innen folkehelse og livsmestring.

Utviklingsarbeidet har involvert et ekspertpanel bestående av psykologspesialist og helsesykepleier, et ungdomspanel som har bidratt med brukermedvirkning, samt en rekke interesseorganisasjoner og fagmiljøer med kompetanse innen psykisk helse, ungdomskultur, digitale medier, spillavhengighet, relasjoner og livsmestring.

Senter for Livsmestring har ledet og koordinert utviklingsarbeidet, mens filmene er produsert av Løvheim Film i samarbeid med profesjonelle filmskapere og skuespillere. Sammen bidrar dette til at innholdet oppleves faglig solid, relevant, gjenkjennelig og troverdig for ungdom.

Hvordan kan programmet brukes?

Snakk om det er utviklet for å være enkelt å implementere i skolens eksisterende struktur.

Filmene er 3–5 minutter lange og kan brukes som korte undervisningsøkter eller integreres i eksisterende fagundervisning uten omfattende forberedelser.

Programmet kan brukes på flere måter:

I fag

Filmene er plassert i fag hvor temaene naturlig hører hjemme. På denne måten blir livsmestring en integrert del av ordinær undervisning.

I klassens time

Filmene gir et naturlig utgangspunkt for refleksjon, dialog og arbeid med klassemiljø.

I temauger

Temafilmene kan brukes som samlende aktiviteter på tvers av klasser og trinn.

I elevoppfølging

Filmene fungerer også godt som samtalestartere i møter mellom elev og voksen.

Hva får skolen?

48 kortfilmer

Fire filmer innen hvert tema.

Filmene kombinerer ungdomsperspektiver, gjenkjennelige situasjoner, refleksjon og faglige råd.

Samtalekort

Hjelper elevene med å reflektere og samtale om temaene.

Tiltakskort

Gir konkrete verktøy og handlingsalternativer.

Øvelseskort

Hjelper elevene med å omsette innsikt til praktisk handling.

Lærerveiledning

Gir lærerne trygghet og struktur i gjennomføringen.

Avslutning

«Snakk om det» er mer enn en filmserie og en ressursbank.

Det er en helhetlig plan for hvordan skolen kan arbeide systematisk med folkehelse og livsmestring gjennom tre skoleår.

Det som skiller «Snakk om det» fra mange enkeltstående undervisningsressurser, er den langsiktige planen og den pedagogiske progresjonen gjennom tre skoleår. Filmene, samtalekortene og øvelsene er viktige verktøy, men den største verdien ligger i den systematiske strukturen som hjelper skolen med å arbeide helhetlig og langsiktig med folkehelse og livsmestring. Målet er ikke enkeltstående undervisningsøkter, men gradvis utvikling av robuste elever og trygge klassemiljø over tid.

Gjennom progresjonen:

JEG → VI → LIVET

får elevene utvikle større forståelse for seg selv, sterkere relasjoner til andre og større trygghet i møte med livet. Målet er ikke bare å hjelpe ungdom gjennom skoleårene, men å gi dem innsikt, språk og verktøy de kan ta med seg videre inn i voksenlivet.

Vedlegg

Tematisk oversikt over alle 48 filmer i “Snakk om det-serien”

ÅR 1 – FORSTÅ MEG SELV

EGENVERD (KRLE)

Basert på temaet skam

Film 1: Når man vet at man har gjort noe galt

Film 2: Når gamle sår trigges

Film 3: Når vår indre kritiker får fritt spillerom

Film 4: Når vi står opp mot selvkritikeren

MOTGANG (Norsk)

Basert på temaet tristhet

Film 1: Når vi mister noen eller noe vi er glade i

Film 2: Når et forhold tar slutt

Film 3: Når tristheten kommer uten at vi forstår hvorfor

Film 4: Når følelsene sitter utenpå

GRENSER (Norsk)

Basert på temaet sinne

Film 1: Når vi kjenner at grensene våre blir utfordret
Film 2: Når vi reagerer sterkere enn vi ønsker
Film 3: Når vi oppdager hva vi egentlig trenger
Film 4: Når følelsene tar styringen

DRIVKRAFT (Temauke)

Basert på temaet motivasjon

Film 1: Når lysten til å gjøre noe uteblir
Film 2: Når vi tar det første steget
Film 3: Når vi fullfører det vi starter på
Film 4: Når engasjementet blir for mye

ÅR 2 – FORSTÅ MEG SELV I MØTE MED ANDRE

TILHØRIGHET (Samfunnsfag)

Basert på temaet ensomhet

Film 1: Når vi føler oss alene sammen med andre
Film 2: Når vi trekker oss tilbake og gir opp
Film 3: Når mobbing og utenforskap blir en del av hverdagen
Film 4: Når alenefølelsen får oss i bevegelse

VANER (Naturfag)

Basert på temaet sjalusi og misunnelse

Film 1: Når sammenligning i sosiale medier skaper sjalusi og misunnelse
Film 2: Når russetiden blir vanskelig
Film 3: Når baksnakking preger kulturen
Film 4: Når materialisme og pengebruk skaper trøbbel

MENNESKEVERD (Historie)

Basert på temaet forakt

Film 1: Når fortiden skaper selvforakt
Film 2: Når fortiden skaper menneskeforakt
Film 3: Når forakt for andres tro, livssyn og legning får plass
Film 4: Når ekstremisme fører til kriminalitet

RELASJONER (Temauke)

Basert på temaet kjærlighet

Film 1: Når vi blir forelsket

Film 2: Når vi er usikre på hvem vi tiltrekkes av

Film 3: Når vi møter andre med medfølelse

Film 4: Når vi møter oss selv med medfølelse

ÅR 3 – MESTRE LIVET

ERFARINGER (Historie)

Basert på temaet frykt

Film 1: Når det er bra å være redd

Film 2: Når frykt fra fortiden fortsatt setter spor

Film 3: Når vi er redde for å fremføre noe foran andre

Film 4: Når vi ikke føler oss trygge sammen med andre

BALANSE (Naturfag)

Basert på temaet stress

Film 1: Når people-pleasing blir vår indre drivkraft

Film 2: Når perfektjonisme tar overhånd

Film 3: Når ingenting føles godt nok

Film 4: Når stress fører til utbrenthet

FREMTIDSTRO (KRLE)

Basert på temaet håp

Film 1: Når sykdom og kriser stjeler håpet

Film 2: Når livet gjør vondt for lenge

Film 3: Når vi gir slipp og starter på nytt

Film 4: Når vi finner håp i noe større enn oss selv

LIVSGLEDE (Temauke)

Basert på temaet glede

Film 1: Når gleden får plass

Film 2: Når vi leter etter glede på feile steder

Film 3: Når gleden uteblir

Film 4: Når vi tar ansvar for egen glede

Oppsummering – Filmoversikt

År	Utviklingsområder	Antall filmer
År 1	Egenverd, Motgang, Grenser, Drivkraft	16
År 2	Tilhørighet, Vaner, Menneskeverd, Relasjoner	16
År 3	Erfaringer, Balanse, Fremtidstro, Livsglede	16
Totalt	12 utviklings-områder	48