

Om psykisk ohälsa och
att må bättre igen

MIN ORO



I den animerade brittiska serien "Min oro" berättar barn med egna ord, uppriktigt, om känsliga och svåra händelser som har fått dem att må dåligt. Vi får veta vad som hände, hur de mådde och hur det så småningom blev bättre.

MIN ORO



Hur hjälper vi barn att må bättre?

Ett sätt kan vara att få dem att inse att de inte är ensamma och att alla någon gång i livet mår dåligt. Det kan underlätta att inte tala direkt om elevernas egna erfarenheter utan i stället till exempel utgå från den fina filmserien *Min oro* och hur de barnen mådde och fick hjälp.

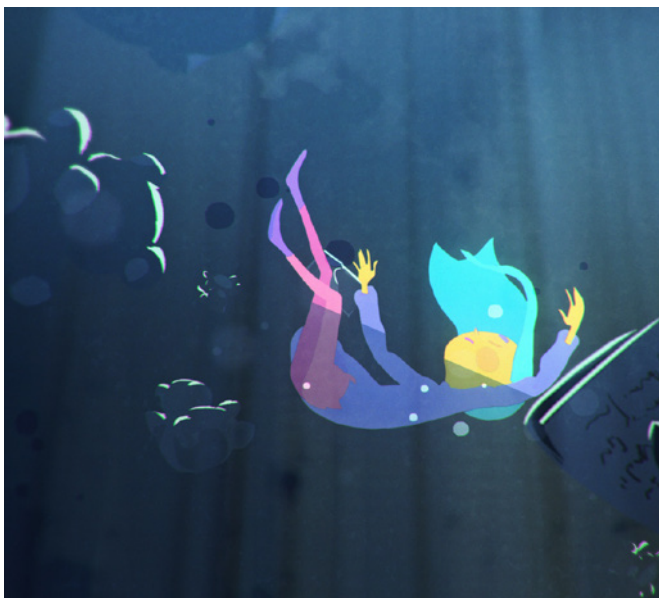
Filmernas handledningar kan underlätta samtal och kom ihåg att berätta var eleverna kan få hjälp!

Min oro – mobbare

Ariana berättar

Arianas föräldrar hade bara tid för lillebröderna och hon kände sig övergiven. I skolan var hon taskig och ville kontrollera andra. Ariana mådde dåligt och ville att andra skulle må lika dåligt. När Ariana fick en kompis kunde hon med flit såra vännen. Hon tänkte att hon skulle vinna och andra förlora. En dag sade Airanas lärare: "Det du gör och säger påverkar andra. Om du vill vara lycklig, omge dig med lycka!". Efter det förändrade Ariana sitt sätt mot andra och allt blev annorlunda.

"Jag var en mobbare förut men jag har lärt mig att det är fel."



Min oro – depression och OCD

Annabel berättar

Annabel var lycklig. Allt gick bra i skolan, med bästa vännen och kompisar. Men styvpappan, som var som hennes riktig pappa, flyttade. Livet blev jobbigt. I femman, efter flytt, i nya skolan drog sig Annabel undan och tappade självförtroendet. Hon utvecklade ett tvångsmässigt rörelsetics och skämdes. Allt blev värre under en treårsperiod tills Annabel träffade en terapeut och fick en diagnos. Det hjälpte att prata om hur hon mådde. Annabel var inte ensam för det visade sig att många har samma diagnos.

"Det hjälpte att prata om hur jag mådde."



Min oro – mobbad

Jake berättar

Fram till sjuårsåldern var Jake lycklig. Men föräldrarna skildes, huset såldes, och Jake började ny skola. Där blev han svårt mobbad. Vad han än gjorde möttes han av elakhet. Ingen visste hur illa det var och Jake skämdes och tänkte att folk skulle tro att han ljög om han berättade. Till slut kände han sig inte trygg ens hemma. Det pågick i två-tre år och Jake trodde att det skulle vara för evigt. Men så gick Jake med i hemvärnet och där fanns ingen mobbning. Nu har han vänner och vill hjälpa andra så att mobbning minskar.

"Jag vill göra folk medvetna om mobbning så att jag får folk att inse vad de gör med människor."

Min oro – anorexi

Kirsty berättar

I lågstadiet var Kirsty blyg. Hon pratade bara med andra när de sade något till henne. I fyran försökte hon vara mer framåt. Men egentligen oroade hon sig över att andra skulle prata om henne. Kirsty slutade äta i skolan och fixerade sig vid att gå ned i vikt. Klasskompisar blev rädda att prata med henne om vikt och de som försökte misslyckades. Kirsty blev allt smalare. Till slut hamnade Kirsty på sjukhus. Sedan blev hon bättre och kom tillbaka till skolan och anorexian hade inte längre kontroll över henne. Kirsty var inte längre rädd för att göra vad hon ville.

"Jag gick från att inte ens orka läsa en bok till att engagera mig i vad andra gjorde."



Min oro – panikångest

Luke och Jenny berättar

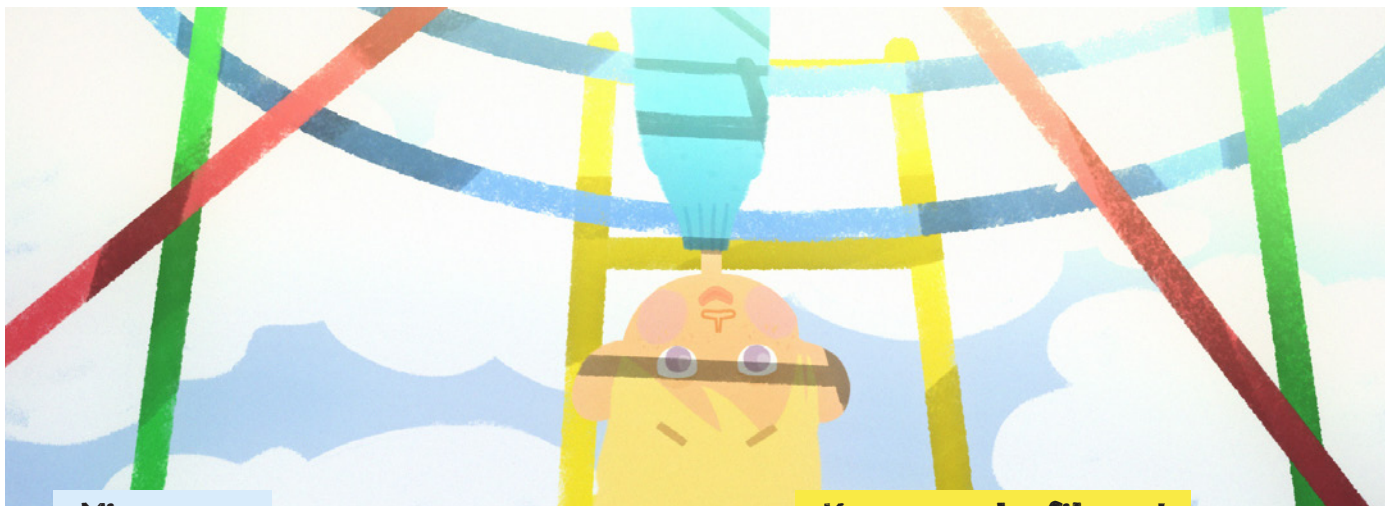
I fyran oroade sig Jake för sin mamma som hade ont i ryggen. Dessutom fick han veta att hans pappa blivit sjukare. Jake var rädd för vad som kunde hända hemma. Han kunde bli skakig, andningen kunde bli påverkad och hjärtat slog hårdare. Men problemet blev bättre efter att Jake började träffa en terapeut.

För Jenny började panikångesten när hon sov borta första gången. Men sedan fortsatte hon att oro sig och ju mer hon oroade sig desto mer ökade oron. Benen och armarna kunde skaka. Eller så såg hon suddigt och hjärtat slog hårdare. Jenny började också må bättre när hon träffade en psykolog.

"Nu när jag vet vad det är blir jag inte rädd."

B

SVERIGE
PORTO
BETALT



Min oro:

Produktionsland: Storbritannien
Filmlängd: 5 minuter/film
Målgrupp: från 10 år (M)
Ämne: Biologi, Värdegrund, Idrott och hälsa
Språk: engelskt tal med valbar svensk text
Produktionsår: 2017
Art.nr: EDU0347_1-5



Handledningar
ingår

Kommande filmer!

- **Leukemi som barn** (Naomi berättar)
- **Epilepsi som barn** (Summer berättar)
- **HIV som barn** (Melissa berättar)
- **Cystisk fibros som barn** (Jasper berättar)
- **Allergi som barn** (Ben och Izzie berättar)

Film och Skola

Film och Skola är en användarvänlig filmsajt med filmer och handledningar för personer som arbetar med barn och ungdomar i skolan.

Handledningarna ger läraren vägledning till aktivitet före och efter filmvisning.

Har du inte provat Film och Skola? Anmäl dig till en kostnadsfri provmånad för samtliga utbildningsfilmer.

- Responsiv design som passar alla enheter
- Funktioner som temasidor, göra egna filmklipp och spara favoritfilmer
- Tusentals strömmande filmer för skola och förskola
- Lärarhandledningar kopplade till Lgr22 och Gy11



PROVA FRITT EN MÅNAD
www.filmochskola.se

Provmånaden avslutas automatiskt



SÄTT ATT BESTÄLLA

- Abonnera på Film och Skola
 - Önska filmerna via din AV-mediacentral
- Lärarhandledningar ingår



Följ oss
för filmtips
till din
undervisning!

Filmo, Cinebox och Film och Skola - en del av Swedish Film AB

Box 6014 • 171 06 Solna • Tel: 08-445 25 50 vxl • info@filmochskola.se www.filmochskola.se