

LEKTIONSPLANERING

Årskurs: 4-6

Ämne: Svenska

Tema: Självkänsla, sorg och psykisk ohälsa i ungdomslitteratur

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll	Betygskriterium (E)
Läsning och analys av skönlitteratur med fokus på teman som sorg, psykisk ohälsa och självreflektion.	Eleven läser skönlitteratur och sakprosatekter med flyt och visar grundläggande läsförståelse.
Skriftlig och muntlig sammanfattning av litteraturens tema och karaktärer, med fokus på självkännedom och känslomässig utveckling.	Eleven skriver olika slags tekter med viss språklig variation, i huvudsak fungerande struktur och innehåll samt viss anpassning till texttyp, syfte, mottagare och sammanhang.
Diskussion och samtal om svåra ämnen som psykisk ohälsa och självmord i litteratur.	Eleven samtalar om och diskuterar varierande ämnen på ett sätt som till viss del utvecklar samtalen och diskussionerna.

[Lgr 22, Svenska, Åk. 4-6]

Lärrarledda instruktioner

1. Introduktion till boken *Comedy Queen* (10 min)

- Presentera boken och huvudkaraktären Sasha.
- Förklara bokens centrala tema: psykisk ohälsa och sorg.
- Diskutera varför ämnen som självmord och psykisk ohälsa är viktiga att behandla i litteraturen.
- Ge exempel på hur humor blandas med svåra känslor i boken.

2. Läsning av urval ur *Comedy Queen* (15 min)

- Läs högt ett urval av kapitel där Sasha reflekterar över sin mamma och hennes egen resa.
- Låt eleverna följa med i tekten och markera passager som rör psykisk ohälsa och sorg.
- Diskutera de känslomässiga reaktionerna hos både Sasha och läsaren.
- Ställ frågor om hur humor kan användas för att hantera svåra känslor.

3. Gruppdiskussion om psykisk ohälsa och självkännedom (15 min)

- Dela in eleverna i små grupper och ge dem frågorna: Hur påverkas Sasha av sin mammas död? Vad betyder självkännedom för Sasha?
- Låt eleverna diskutera i grupper och sammanfatta sina tankar.
- Diskutera gruppernas resultat i helklass och lyft fram olika synsätt på sorg och psykisk ohälsa.

4. Reflektion och avslutning (10 min)

- Be eleverna reflektera över vad de har lärt sig om sorg och psykisk ohälsa genom boken.
- Diskutera varför det är viktigt att tala om svåra ämnen som självmord och psykisk ohälsa.
- Avsluta lektionen med en gemensam sammanfattning och reflektion.

Ämnesinnehåll

Här listas viktig kunskap och ämnesinnehåll som eleverna behöver känna till eller lära sig i undervisningen. Försök se till att allt nedan tas upp på lektionen eller följs upp på andra sätt.

- **Psykisk ohälsa:** Boken tar upp psykisk ohälsa på ett ärligt sätt genom Sasha, som kämpar med att förstå och bearbeta sin mammas självmord. Det är viktigt att eleverna får en grundläggande förståelse för vad psykisk ohälsa innebär och hur det påverkar människor.
- **Sorg och självmord:** Sasha försöker hantera sin sorg efter sin mammas död. Boken ger en inblick i hur sorg kan manifestera sig och varför det är viktigt att prata om självmord och dess påverkan på de efterlevande.
- **Humor som copingmekanism:** Sasha använder humor som ett sätt att hantera svåra känslor. Eleverna kan reflektera över varför humor kan vara ett sätt att bearbeta sorg och smärta och vad som händer när humor används för att dölja smärta.
- **Självkännedom:** Sasha skapar en lista över saker hon måste göra för att inte bli som sin mamma. Detta kan diskuteras som ett exempel på självkännedom och hur vi kan använda våra erfarenheter för att forma vårt liv och våra val.

- **Litterär analys:** Eleverna får möjlighet att analysera boken utifrån dess tema och de litterära tekniker som används för att berätta en historia om psykisk ohälsa och sorg.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Psykisk ohälsa	En allmän term som används för att beskriva olika typer av mentala problem eller sjukdomar.	Härstammar från grekiska: "psyche" (själ) + "halsosam" (ohälsa).
Sorg	En känsla av förlust som uppstår när något eller någon viktig för oss försvinner.	Från gammalsvenska "sorg", från latin "sorrow".
Självmod	En handling där en person tar sitt eget liv.	Härstammar från gammalsvenska "själ" + "mod".
Copingmekanism	Ett sätt att hantera eller bearbeta svåra känslor eller stress.	Från engelska "cope" (att hantera) och "mechanism" (mekanism).
Humor	Förmågan att skratta åt eller göra roligt om saker, ofta för att hantera svåra situationer.	Från latinska "humor" (vätska), som syftade på kroppsvätskor och deras inverkan på temperament.

Diskussionsfrågor

- Hur tror ni att Sasha känner sig när hon skapar sin lista för att inte bli som sin mamma? Är det rätt eller fel att tänka så?
- Vad tror ni boken vill säga om hur vi hanterar sorg och psykisk ohälsa i samhället? Är vi bra på att prata om sådana ämnen?
- Om ni var i Sashas situation, hur skulle ni hantera sorgen efter en förlust? Tror ni att humor kan vara ett sätt att bearbeta svåra känslor?

Aktivitet

Låt eleverna skapa sina egna listor på tre saker de skulle vilja förändra eller förbättra med sitt liv för att må bättre. De kan skriva ner de saker som de känner att de vill fokusera på för att stärka sin självkännet och hantera eventuella svårigheter. Efteråt kan eleverna diskutera sina listor i små grupper eller enskilt med läraren. Aktiviteten syftar till att hjälpa eleverna att reflektera över sina egna känslor och hur de kan hantera dem på ett konstruktivt sätt.

Exit-ticket

Fråga	Svar
Vad handlar boken <i>Comedy Queen</i> om?	Boken handlar om Sasha och hennes kamp med sorg och psykisk ohälsa efter sin mammas självmord.
Vad betyder "självkännedom" i kontexten av boken?	Självkännedom innebär att Sasha reflekterar över sina egna känslor och handlingar för att inte upprepa sin mammas öde.
Hur påverkas Sasha av sin mammas död?	Sasha känner en djup sorg och försöker hitta sätt att hantera den genom humor och genom att skapa en lista.
Vad är en "copingmekanism"?	En copingmekanism är ett sätt att hantera svåra eller stressiga känslor, som humor för Sasha.
Hur används humor i boken?	Humor används av Sasha som ett sätt att dölja och bearbeta sin sorg och smärta.
Vilket budskap tror du boken vill förmedla om sorg?	Boken visar att det är viktigt att prata om sorg och psykisk ohälsa och att humor kan vara ett sätt att hantera det.
Vad är "självsmord" och varför är det ett viktigt tema i boken?	Självsmord är när en person tar sitt eget liv, och det är ett centralt tema i boken eftersom Sashas mamma tog sitt liv.
Vad kan vi lära oss av boken när det gäller att tala om psykisk ohälsa?	Vi kan lära oss att det är viktigt att öppet tala om psykisk ohälsa och att vi inte ska undvika svåra ämnen.

Hemuppgift

Eleverna ska skriva en kort reflektion om bokens tema, där de undersöker vad de själva tycker om att använda humor för att bearbeta svåra känslor. De ska även fundera på vad som kan vara bra att göra för att hantera sorg eller psykisk ohälsa. Eleverna ska använda egna erfarenheter eller exempel från boken för att stödja sina tankar. Uppgiften ska lämnas in som en skriftlig reflektion på cirka 200 ord.

Citat

"Det är inte svaghet att be om hjälp. Det är styrka." – Barack Obama, 2008.

Citatet påminner om vikten av att inte hålla svåra känslor för oss själva. I samband med boken *Comedy Queen* kan det hjälpa eleverna att förstå vikten av att tala om svåra ämnen som sorg och psykisk ohälsa.

Tags: [Lektion](#)

