

Psykiatrifonden

# Snak om det

Undervisningsmateriale til mellemtrinnet



## Indhold

Fælles mål .....	4
4.- 6. klassestrin.....	4
Lærervejledning til 'Snak om det: I klassen' .....	5
Hvorfor handler materialet om tanker og følelser og om at dele dem i klassen? .....	5
Sådan kan du introducere tegnefilmen 'Snak om det: I klassen' og undervisningsmaterialet	6
'Snak om det: I klassen' – undervisningsmateriale til mellemtrinnet.....	7
Øvelse 1: Snak om tegnefilmen.....	7
Øvelse 2: De fem grundfølelser.....	8
Øvelse 3: Skriveværksted og højtlesningscafé .....	8
Øvelse 4: Følelser og tanker .....	9
Øvelse 5: Vendespil med tanker og følelser .....	11
Øvelse 6: Vendespil med kroppen.....	14
Øvelse 7: Dagbog .....	15
Øvelse 7: Kongens efterfølger.....	16
ADHD: Lærervejledning.....	17
Hvorfor handler undervisningsmaterialet om at mærke sine egne behov og grænser? .....	17
Sådan kan du introducere tegnefilmen og undervisningsmaterialet.....	17
ADHD: Undervisningsmateriale til mellemtrinnet .....	18
Øvelse 1: Snak i fællesskab .....	18
Øvelse 2: Stillingtagen i fællesskab .....	18
Øvelse 3: Grænseøvelse .....	19
Øvelse 4: Fysisk grænseøvelse.....	20
Øvelse 5: Opsamling på grænseøvelsen i fællesskab .....	20
Øvelse 6: Forældreinddragelse .....	20
ALKOHOL: Lærervejledning.....	21
Hvorfor handler undervisningsmaterialet om, hvornår man skal tale med nogen, og hvem man kan tale med? .....	21
Sådan kan du introducere tegnefilmen og undervisningsmaterialet.....	21
ALKOHOL: Undervisningsmateriale til mellemtrinnet.....	23
Øvelse 1: Snak i fællesskab .....	23
Øvelse 2: Diskuter i grupper .....	23
Øvelse 3: Lav et fælles netværkskort .....	24
Øvelse 4: Netværksstafet.....	25
Øvelse 5: Lav dit eget netværkskort.....	25
Øvelse 6: Fællesskabsøvelse .....	26
Øvelse 7: Forældreinddragelse .....	26
Skabelon: Netværkskort .....	27

ANGST: Lærervejledning.....	28
Hvorfor handler undervisningsmaterialet om at mærke og fortælle om tanker og følelser? ..	28
Sådan kan du introducere tegnefilmen og undervisningsmaterialet.....	28
ANGST: Undervisningsmateriale til mellemtrinnet.....	29
Øvelse 1: Snak i fællesskab.....	29
Øvelse 2: Match følelser og tanker i fællesskab.....	30
Øvelse 3: Gæt en følelse.....	30
Øvelse 4: Rundkredsøvelse i fællesskab.....	31
Øvelse 5: Følelsskala.....	31
Øvelse 6: Forældreinddragelse.....	31
DEPRESSION: Lærervejledning.....	34
Hvorfor handler undervisningsmaterialet om at skelne mellem egne og andres følelser? ....	34
Sådan kan du introducere tegnefilmen og undervisningsmaterialet.....	34
DEPRESSION: Undervisningsmateriale til mellemtrinnet.....	35
Øvelse 1: Snak i fællesskab.....	35
Øvelse 2: Lav illustrationer i grupper.....	36
Øvelse 3: Uddybende snak i fællesskab.....	38
Øvelse 4: Stillingtagen i fællesskab.....	38
Øvelse 5: Idéudveksling.....	38
Øvelse 6: Forældreinddragelse.....	39
PTSD: Lærervejledning.....	40
Hvorfor handler undervisningsmaterialet om, hvordan skole og hjem kan samarbejde om elevers trivsel?.....	40
Sådan kan du introducere tegnefilmen og undervisningsmaterialet.....	40
PTSD: Undervisningsmateriale til mellemtrinnet.....	41
Øvelse 1: Snak i fællesskab.....	41
Øvelse 2: Snak i grupper a fire.....	41
Øvelse 3: Diskussion i fællesskab eller i grupper.....	43
Øvelse 4: Rollespil.....	43
Øvelse 5: Stillingtagen i fællesskab.....	43
Øvelse 6: Tillidsleg i fællesskab.....	44
Øvelse 7: Forældreinddragelse.....	45
SKÆNDERIER: Lærervejledning.....	46
Hvorfor handler undervisningsmaterialet om, når børn og voksne har forskellige opfattelser og om, hvordan børn kan tale med de voksne?.....	46
Sådan kan du introducere tegnefilmen og undervisningsmaterialet.....	46
SKÆNDERIER: Undervisningsmateriale til mellemtrinnet.....	47
Øvelse 1: Snak i grupper.....	47
Øvelse 2: Snak i fællesskab.....	47
Øvelse 3: Lav en tegneserie.....	48

Øvelse 4: Quiz i grupper .....	48
Øvelse 5: Fællesskabsøvelse på gulvet.....	49
Øvelse 6: Forældreinddragelse .....	50

## FÆLLES MÅL

Undervisningsmaterialet sætter særligt fokus på de Fælles Mål, der er opstillet under det obligatoriske emne 'Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab' i grundskolen.

Materialet er tilrettelagt således, at det understøtter emnets formål stk. 2:  
”Undervisningen skal knyttes til elevernes egne oplevelser, erfaringer og begreber for at medvirke til udvikling af engagement, selvtillid og livsglæde samt støtte den enkelte i udvikling af egen identitet i samspil med andre. Undervisningen skal endvidere medvirke til, at eleverne opnår erkendelse af egne grænser og forståelse for andres.”

Der er i materialet særligt fokus på kompetenceområdet sundhed og trivsel.

Materialet dækker følgende færdigheds- og vidensmål:

### 4.- 6. klassetrin

#### *Rettigheder*

Eleven kan diskutere handlemuligheder, hvis et barns ret til beskyttelse krænkes

#### *Personlige grænser*

Eleven kan respektere egne og andres personlige grænser



Kilde: EMUs hjemmeside: <http://www.emu.dk/omraade/gsk-1%C3%A6rer/ffm/sundheds-og-seksualundervisning-og-familiekundskab>

## LÆRERVEJLEDNING TIL 'SNAK OM DET: I KLASSEN'

Undervisningsmaterialet kræver ikke, at du har et indgående kendskab til psykisk sygdom. Materialets fokus er at lære børn at sætte ord på deres tanker og følelser – og at spejle de tanker og følelser, som man går med, når man er barn i en familie, hvor psykisk sygdom fylder. Vi har i materialet valgt at sætte fokus på nogle af de mest udbredte diagnoser. Samtidig ved vi, at de tanker og følelser som børn går med, når ens forælder er ramt af en psykisk sygdom går på tværs af diagnoserne. Altså kan barnet, hvis far er ramt af en psykose godt spejle sig i nogle af de tanker og følelser, som pigen, hvis far er ramt af angst, har.

Materialet er ikke kun målrettet de klasser, hvor du er bekendt med, at der er en elev som er pårørende. Materialet skal snarere ses som en del af det almene trivselsarbejde. Vi opfordrer derfor også til, at du skriver det ind i din årsplan, at I skal arbejde med 'Snak om det'. Øvelserne i materialet har særlig relevans for elever som er pårørende, da de oftere end andre børn kan have svært ved at mærke følelser og grænser. Det er særligt vigtigt for netop disse børn at lære at sætte ord på deres tanker og følelser, da det øger deres modstandskraft, og dermed gør det lettere for dem at mestre det livsvilkår, det er at være pårørende.

### **Hvorfor handler materialet om tanker og følelser og om at dele dem i klassen?**

Denne del af materialet er tænkt som en introduktion til at tage 'Snak om det' op i undervisningen. Der er fokus på at skabe tillid og tryghed i klassen til at tale om tanker og følelser, med særligt fokus på de fem grundfølelser:

- Glæde
- Vrede
- Afsky
- Frygt
- Tristhed

Nogle af børnene vil muligvis allerede kende til de fem grundfølelser fra Disney Pixar filmen 'Inderst inde'.

Eleverne får gennem øvelser og lege mulighed for at lære at sætte ord på deres tanker og følelser ved at arbejde med de fem grundfølelser. Der bliver skabt en følelse af fællesskab i klassen, når eleverne erfarer, at der er andre der har nogle af de samme tanker og følelser som dem selv.

Når vi deler vores tanker og følelser, skaber vi netop en følelse af fællesskab. Vi finder ud af at andre tænker og føler ligesom os selv, og vi lærer at forstå os selv og andre bedre. Tegnefilmene, som vi har produceret, er tænkt som en mulighed for at skabe et fælles tredje. De skaber en mulighed for at snakke om tanker og følelser – lidt ud i strakt arm. I kan snakke om figurerne i filmene, uden at eleverne behøver at blive konfronteret med egne erfaringer, samtidig får eleverne mulighed for at få afløb for nogle af de tanker og følelser de selv går med.

## **Sådan kan du introducere tegnefilmen 'Snak om det: I klassen' og undervisningsmaterialet**

Inden I ser filmen sammen i klassen, kan du starte med at sætte nogle ord på hvad psykisk sygdom er. Du kan fortælle eleverne, at psykisk sygdom er en sygdom i tankerne og i følelserne. Du kan fortælle dem, at psykisk sygdom ikke smitter ligesom sygdomme i kroppen. Du kan også fortælle dem, at man godt kan blive rask igen, og at der findes læger som er gode til det med tanker og følelser – dem kalder vi for psykiatere. Du kan også fortælle, at det kan være svært at være barn i en familie hvor psykisk sygdom fylder, men at det hjælper, at man taler med andre om, hvordan man har det. Fortæl dem fx, at det kan være svært for ens mor eller far at huske at smøre madpakken, gå med til fodboldkampe eller at bage en fødselsdagskage, når den psykiske sygdom fylder (lidt ligesom at det er svært at hjælpe andre, hvis man selv har rigtig ondt i maven).

Du kan fortælle eleverne, at I nu skal se en tegnefilm, om en dreng der hedder Frederik. Frederiks far er ramt af en psykisk sygdom, men indtil nu har ingen ovre i skolen kendt til det. Frederiks kammerater har godt lagt mærke til, at Frederik ikke vil have nogen med hjem og lege, ligesom Frederiks lærer har lagt mærke til, at Frederiks humør har ændret sig, at han ikke længere leger så meget med de andre og at han hurtigere bliver vred. En dag da Frederik kommer i skole, spørger hans lærer Frederiks mor, hvordan det går derhjemme. De får sig en snak om, at Frederiks far har fået en psykisk sygdom. Bagefter beslutter læreren, at de skal snakke sammen i klassen om psykisk sygdom.

Efter filmen kan du fortælle eleverne, at mange børn, der har forældre med en psykisk sygdom, kan synes det er lidt pinligt, fordi deres forældre ikke ligner sig selv, når sygdommen er der. Derfor fortæller de det ikke til nogen. Spørg eleverne om hvordan de tror, det har været for Frederik at holde hemmeligt, at hans far har en psykisk sygdom?

## 'SNAK OM DET: I KLASSEN' – UNDERVISNINGMATERIALE TIL MELLEMLTRINNET

### Øvelse 1: Snak om tegnefilmen

Formålet med denne øvelse er at styrke elevernes evne til at sætte sig ind i hvordan andre har det. Øvelsen skal hjælpe eleverne til at blive bedre til at sætte ord på deres tanker og følelser – og give eleverne mulighed for at udtrykke, hvad de selv tænker om emnet psykisk sygdom. Derudover skal øvelsen skabe refleksion hos eleverne over, hvordan det er at dele noget svært med ens klassekammerater.

Når I har set filmen om Frederik, kan du stille eleverne spørgsmål fra listen herunder.

- Hvem bor Frederik sammen med?
- Hvordan er Frederiks fars humør derhjemme om morgenen?
- Hvordan er Frederiks humør i bilen på vej til skole?
- Hvordan påvirker fars humør Frederik?
- Hvad snakker de om i Frederiks klasse?
- Hvad kalder man en sygdom i tankerne og følelserne?
- Hvorfor tror I Frederik ikke længere går med de andre ud i frikvarteret og leger?
- Hvem tænker Frederik på, når de snakker om psykisk sygdom i klassen?
- Hvordan tror I det er for Frederik at fortælle, at hans far har en psykisk sygdom?
- Hvordan tror I Frederik har det, da han hører, at der også er andre i klassen, der kender nogen med en psykisk sygdom?
- Hvad tror I kan hjælpe Frederik til at få det bedre?

I tegnefilmen snakker klassen om psykisk sygdom, men Frederik fortæller ikke noget om sin far til at starte med.

- Hvorfor siger Frederik ikke højt, at hans far har en psykisk sygdom, da der bliver spurgt i klassen, om der er nogen der kender en med en psykisk sygdom?
- Hvordan tror I Frederik har det, da han hører, at der også er andre der kender nogen med en psykisk sygdom?
- Hvad tror I kan hjælpe Frederik til at få det bedre?





## **Øvelse 2: De fem grundfølelser**

Formålet med øvelsen er at gøre eleverne i stand til at identificere de fem grundfølelser hos sig selv. Derudover bidrager øvelsen til at skabe fællesskab og sammenhold i klassen, da eleverne får kendskab til hinandens følelser – og at vi alle har de samme følelser.

### **2A: Fælles introduktion til de fem grundfølelser**

Skriv de fem grundfølelser op på tavlen i 5 kolonner. Fortæl eleverne at de 5 følelser hedder grundfølelser, fordi det er følelser vi alle oplever at have – uanset hvor i verden vi bor. Start med selv at komme med eksempler på, hvad der kan frembringe hver af de 5 grundfølelser.

### **2B: Individuel skriveøvelser**

Bed eleverne selv lave 5 kolonner på et A4 ark og skrive så mange eksempler som muligt på, hvad der hos dem vækker glæde, vrede, frygt, afsky og tristhed. Angiv eventuelt en tidsramme. Hvis du planlægger at lave øvelse 2C med eleverne, så fortæl dem, at andre skal høre deres eksempler.

### **2C: Præsentation**

Bed eleverne rejse sig og tage deres ark med sig. Bed eleverne stille sig i par. Først skal den højeste i parret fortælle 1 eksempel på hver af sine 5 grundfølelser og fortælle, hvorfor de ting frembringer den omtalte følelse. Dernæst er det den lavestes tur. Når de er færdige går de videre til en ny makker og gentager samme øvelse.

Afsæt eventuelt en fast tidsramme eller stop eleverne, når du kan mærke der ikke er mere energi i øvelsen.

## **Øvelse 3: Skriveværksted og højtæsningscafé**

Formålet med denne øvelse er at få eleverne til at reflektere over, hvilken betydning det har for Frederik, at hans klassekammerater ved, at hans far har en psykisk sygdom.

Skriveværksted: Bed eleverne om at skrive en fortsættelse på historien om Frederik, hvor de beskriver, hvad der sker for Frederik i frikvarteret efter timen.

Bed eleverne om at inddrage følgende i historien:

- Hvordan er Frederiks humør?
- Hvad laver Frederik i frikvarteret?
- Hvem er Frederik sammen med i frikvarteret?

Det kan være meget forskelligt, om eleverne forsætter historien med en trist eller en lykkelig fortælling. Fortæl gerne eleverne, at det er op til dem selv.



Højtæsningscafé: Del eleverne op i grupper af 4-5 og placer grupperne med god afstand mellem hinanden. Lad dem på skift læse deres historie højt for hinanden.

#### **Øvelse 4: Følelser og tanker**

Formålet med denne øvelse er at skabe refleksion hos eleverne over, hvad der frembringer forskellige følelser og tanker hos dem selv og andre. Øvelsen skal hjælpe eleverne til at blive bedre til at skelne mellem tanker og følelser.

#### **4A: Skriftlig øvelse – slut sætningen**

Formålet med denne øvelse er at få eleverne til at begynde at skelne mellem tanker og følelser og at forstå, hvordan tanker og følelser påvirker hinanden. Derudover har øvelsen til formål at lære eleverne at sætte ord på deres tanker og følelser og at udtrykke dem.

Uddel nedenstående udsagn og bed eleverne om at færdiggøre udsagnene. Det er vigtigt, at du understreger overfor eleverne, at der ikke er noget rigtig eller forkert svar.



**Færdiggør følgende udsagn:**



Jeg bliver sprunget over i køen og tænker \_\_\_\_\_

Jeg bliver sprunget over i køen og føler \_\_\_\_\_

Jeg bliver drillet og tænker \_\_\_\_\_

Jeg bliver drillet og føler \_\_\_\_\_

Jeg bliver inviteret til fødselsdag og tænker \_\_\_\_\_

Jeg bliver inviteret til fødselsdag og føler \_\_\_\_\_

Jeg bliver bedt om at spise brocolli og tænker \_\_\_\_\_

Jeg bliver bedt om at spise brocolli og føler \_\_\_\_\_

Jeg skal være sammen med en fra min familie og tænker \_\_\_\_\_

Jeg skal være sammen med en fra min familie og føler \_\_\_\_\_

Jeg skal lave lektier og tænker \_\_\_\_\_

Jeg skal lave lektier og føler \_\_\_\_\_



#### **4B: Fælles opsamling**

Når eleverne har udfyldt deres ark kan du bede eleverne om på skift at læse op, hvad de har skrevet. Hvis andre elever har skrevet det samme kan de markere det ved at klappe sig selv på skulderen.

#### **Øvelse 5: Vendespil med tanker og følelser**

Formålet med denne øvelse er at lære eleverne at koble følelser sammen med tanker. I øvelsen bliver eleverne præsenteret for de fem grundfølelser samt yderligere fire følelser. Eleverne får indblik i, hvad der kan frembringe de ti følelser hos dem selv og andre.

Hvis du allerede har lavet øvelse 2 med eleverne kan du nøjes med at introducere de fire ”nye” følelser: afslappet, tillid, skuffelse, modig.

Hvis ikke du har lavet øvelse 2 så indled øvelsen med at fortælle om de fem grundfølelser (glæde, tristhed, vrede, afsky og frygt). Kom med eksempler på ting der kan fremkalde de fem grundfølelser. Lad eleverne byde ind med eksempler. Når eleverne har forstået hvad de fem grundfølelser dækker over introducerer du dem for følelserne: afslappet, tillid, skuffelse og modig. Når eleverne har en forståelse for, hvad de 10 følelser dækker over, beder du dem udarbejde deres eget vendespil med de 10 følelser.

Nedenfor er et ark som skal bruges til at lave elevernes eget vendespil med. I venstre kolonne er der ansigter der illustrerer hver af de 5 grundfølelser. Over for hvert ansigt skal eleverne tegne noget som passer til ansigtet, det vil sige i tankeboblen ud for det glade ansigt skal de tegne noget, som gør dem glade at tænke på - og så fremdeles.

Når de har tegnet, skal de klippe tegningerne ud, således at de bliver brikker til et vendespil.

Bed eleverne gå sammen i grupper af to eller tre og lægge deres kort sammen og spille spillet.

Lad eleverne tage kortene med hjem, så de kan spille det med deres forældre. Du kan give eleverne to tomme ark med hjem, som de kan udfylde sammen med deres forældre. Det giver forældrene og børnene mulighed for at få en god snak om følelser – og de får samtidig flere brikker at spille vendespil med.



Glæde



Glæde



Frygt



Frygt



Afsky



Afsky



Vrede



Vrede



Tristed



Tristed



Afslappet



Afslappet



Tillid



Tillid



Skuffelse



Skuffelse



Modig



Modig

### **Øvelse 6: Vendespil med kroppen**

Formålet med denne øvelse er at lære eleverne at genkende og udtrykke følelser gennem kropssprog og mimik. Desuden lærer eleverne at vente på tur og være kreative.

#### **Forberedelse til øvelsen:**

Nedenfor er en liste med følelser på. Klip 16 små sedler og skriv følelserne (en på hver seddel) eller print listen og klip dem ud. Put sedlerne i en skål eller lignende.

<b>Glæde</b>	<b>Frygt</b>	<b>Skuffelse</b>	<b>Afslappet</b>
<b>Vrede</b>	<b>Tillid</b>	<b>Forskrækkelse</b>	<b>Modig</b>
<b>Håb</b>	<b>Tristhed</b>	<b>Bekymring</b>	<b>Taknemmelig</b>
<b>Afsky</b>	<b>Lykke</b>	<b>Forvirret</b>	<b>Opmærksom</b>

Indled øvelsen med at fortælle eleverne om, hvordan man med kroppen kan udtrykke, hvordan man har det. Fortæl også gerne, at man ofte kan se på andre, hvordan de har det. Vis fx eleverne hvordan man ser ud, når man føler vrede eller afsky.

En eller to elever går uden for døren (afhængigt af om man er et lige eller ulige antal elever i klassen). Resten af klassen deles op i par, som hver især trækker en følelse. Parrene skal nu aftale en stilstående bevægelse og et ansigtsudtryk, som de synes passer til den følelse de har trukket og som de begge skal lave, idet de nu er et par som i et vendespil. Parrene blander sig og stiller sig i en rundkreds med luft imellem hinanden. Alle står med let spredte ben og armene ned langs siden.



Den eller de to, som var uden for, kommer nu ind og skal ”vende brikkerne” parvis ved at pege på to elever af gangen. De to, der peges på, skal gå ind i midten og vise den positur som de har valgt. Hvis det er det rigtige par (dvs. at de laver den samme bevægelse) er der point. Det matchede par fortæller hvilken følelse de udtrykte og parret sætter sig ud i rundkredsen og kigger på. Hvis det ikke var et sammenhørende par der blev peget på, dvs. bevægelserne ikke var ens, stiller begge de sig ud i rundkredsen igen og er stadig med i spillet.

Spillet slutter når alle par er matchet, eller man kan sætte et ur til fx 15 minutter (hvis man er mange i klassen og bange for at spillet kommer til at tage for lang tid).

### **Øvelse 7: Dagbog**

Formålet med denne øvelse er at gøre eleverne bedre til at mærke, hvilke oplevelser der frembringer hvilke følelser.

Bed eleverne skrive dagbog tre dage i en uge. Om fredagen skal eleverne så læse deres egen dagbog og markere med farver, hvad der frembragt hvilke følelser.



Gul: Glæde

Rød: Vrede

Grøn: Afsky

Blå: Trist

Lilla: Frygt



## **Øvelse 7: Kongens efterfølger**

Formålet med denne øvelse er at lære at genkende og udtrykke følelser gennem kropssprog. Øvelsen hjælper også eleverne til at vente på tur, lade andre bestemme og være kreativ.

Eleverne stiller sig op på række. Den forreste er kongen der nu bestemmer, hvordan alle skal bevæge sig rundt i lokalet. Du giver den som er kongen en grundfølelse som han eller hun skal imitere (se listen nedenfor eller brug sedlerne fra øvelse 6). Fortæl eleverne at de ikke må sige noget, kun bruge deres krop til at udtrykke den følelse de har fået.

Efter 20 sekunder skiftes der til en ny konge, som får en ny grundfølelse som han eller hun skal imitere.

- Glæde
- Vrede
- Håb
- Afsky
- Frygt
- Tillid
- Tristhed
- Lykke
- Skuffelse
- Forskrækkelse
- Bekymring
- Forvirret
- Afslappet
- Modig
- Taknemlig
- Opmærksom



## **ADHD: LÆRERVEJLEDNING**

Undervisningsmaterialet kræver ikke, at du har indgående et kendskab til ADHD. Formålet med undervisningsmaterialet er gennem leg, øvelser og samtale at give eleverne kompetencer til at mærke og give udtryk for egne behov og grænser.

Hvis du vil arbejde mere med et lignende tema, kan du anvende øvelser fra undervisningsmaterialet 'At mærke og fortælle om tanker og følelser', som hører til tegnefilmen om angst.

### **Hvorfor handler undervisningsmaterialet om at mærke sine egne behov og grænser?**

ADHD er en sygdom, man ikke kan gøre for, at man har. Den får personen til at fylde meget i en familie. Når man har en bror eller søster med ADHD, kan man derfor have brug for et frirum indimellem, hvor det handler om ens egne følelser og behov. Når ADHD'en fylder meget, kan man i perioder føle sig overset og samtidig være bange for at fylde for meget. Derfor giver søskende måske afkald på deres egne behov og har svært ved at mærke egne grænser. Mange børn kender til at tilsidesætte egne behov og have svært ved at mærke og udtrykke egne grænser. Det er vigtigt at tale med alle børn om, hvordan man kan mærke egne behov og grænser, og hvordan man kan give udtryk for dem, samtidig med at man respekterer, at andres behov og grænser kan være forskellige fra ens egne.

Vær opmærksom på, at der kan være elever i klassen, som selv har en opmærksomhedsforstyrrelse. Sørg for, at klassen taler om ADHD på en respektfuld måde. Det skader ikke børnene at tale om, hvordan det er at have en bror eller søster med ADHD, tværtimod. Tavshed er svigt.

### **Sådan kan du introducere tegnefilmen og undervisningsmaterialet**

Du kan fortælle, at I skal se en tegnefilm, der handler om to søskende - Trine og Daniel. Daniel har ADHD. ADHD er lidt ligesom en skønhedsplet i hjernen, som gør, at man somme tider er på en anden måde, end hvis man ikke har en ADHD-skønhedsplet i hjernen. Nogle kalder det også for et usynligt handicap. På grund af skønhedspletten kan man have svært ved at sidde stille og koncentrere sig. Man kan også glemme at lytte til, hvad andre siger og komme til at gøre andre sure, når man leger, fordi man ikke når at tænke over, hvad man siger og gør. Det er ikke af ond vilje! Tegnefilmen handler om, hvordan det er for Daniel at have ADHD, men den handler også om, hvordan det er for Trine at have en bror, der har ADHD. Efter tegnefilmen skal I lave øvelser og tale om, hvordan både Daniel og Trine har det. I skal også lave øvelser og tale om, hvordan man som barn kan mærke, hvad man har brug for for at have det godt. Og I skal lave øvelser og snakke om, hvordan man kan mærke og give udtryk for, at der er noget, man synes er okay og noget man ikke synes er okay. For at have det godt er det nemlig vigtigt at kunne mærke og udtrykke, hvad man synes er okay og ikke okay.

## ADHD: UNDERVISNINGSMATERIALE TIL MELLEMRINNET

### Øvelse 1: Snak i fællesskab

- Hvordan påvirker ADHD'en Daniels krop og handlinger?
- Hvordan er Daniel forskellig fra andre på hans alder?
- Hvad har Daniel til fælles med andre på hans alder?

Du kan evt. (gen)fortælle, at ADHD somme tider kan være som et usynligt handicap. Du kan også fortælle, at børn og unge med ADHD på nogle områder kan være forskellige fra børn og unge uden ADHD, men børn og unge med og uden ADHD er også på mange måder ens.

- Hvordan har Trine og Daniel det sammen?
- Hvordan har Trine det derhjemme?
- Hvorfor fortæller Trine ikke, at hun gerne vil have sin mor og far for sig selv?
- Hvordan får Trine det, når hun skjuler, hvordan hun har det indeni?
- Hvad har Trine brug for?

Du kan også dele klassen ind i fem grupper. Lad grupperne snakke sammen om alle eller et af spørgsmålene. Bagefter fremlægger hver gruppe deres refleksioner om ét af de fem ovenstående spørgsmål for resten af klassen. De andre grupper kan supplere. Hvis du vil sikre dig, at alle i grupperne får mulighed for at byde ind med deres refleksioner, kan du lade dig inspirere af samarbejdsstrukturen *Bordet Rundt* fra Cooperative Learning. Hvis der er fire i hver gruppe, giver du gruppemedlemmerne et nummer fra 1-4. Alle elever med nummer 1 starter med at fortælle om deres refleksioner, derefter tager gruppemedlemmerne 2 over osv.

### Øvelse 2: Stillingtagen i fællesskab

”Ja”, ”Nej” og ”Både og” -kort fordeles forskellige steder i klassen. Læs et spørgsmål op, som eleverne tager stilling til ved at placere sig ved et af de tre kort.

Det er vigtigt, at du spørger ind til elevernes tilkendegivelser. Du kan evt. læne dig op ad de supplerende spørgsmål, der er skrevet med kursiv.



Skal man hjælpe sin søster eller bror, hvis der er noget, han eller hun ikke selv kan?

- *I hvilke situationer skal man hjælpe sine søskende?*
- *Hvornår er det okay ikke at hjælpe sine søskende?*

Er det okay at være irriteret på sin søster eller bror?

- *Hvornår kan man blive irriteret på sin bror eller søster?*
- *Hvorfor kan man føle, at man ikke må blive irriteret?*
- *Hvordan kan man få det indeni, hvis man ikke må vise, at man er irriteret på sine søskende?*

Hvis ens søster eller bror gør en ked af det eller sur, er det så bedst at holde det skjult?

- *Hvad kan det gode være ved at holde det skjult?*
- *Hvad kan det dårlige være ved at holde det skjult?*
- *Hvordan kan man få det, hvis man ikke føler, at man må vise, hvordan man har det?*



Hvis man har en søster eller en bror, er hans eller hendes behov så vigtigere end ens egne?

- *Hvorfor kan man føle, at ens søsters eller brors behov er vigtigere?*
- *Hvorfor er ens behov lige så vigtige?*
- *Hvordan kan man få det, hvis der ikke er plads til ens egne behov?*

Er det okay at være glad, selv om ens søster eller bror ikke er glad?

- *Hvordan kan man få det, hvis man skal være i samme humør som ens søskende?*
- *Hvorfor kan det være svært at være glad, hvis ens søskende ikke har det godt?*
- *Hvad kan man gøre for at have det godt, selv om ens søskende ikke har det godt?*

### **Øvelse 3: Grænseøvelse**

Eleverne skal tage stilling til, hvor deres egne grænser går, og signalere det til de andre elever.

Læs forskellige udsagn op, som eleverne skal forholde sig til ved at gå fra den ene ende af klasselokalet til den anden. I den ene ende kan I hænge et papir op, hvor der står ”Okay”, i den anden ende kan I hænge et papir op, hvor der står ”Ikke okay”.

Som lærer er det vigtigt, at du får fortalt eleverne, at vi har forskellige grænser. Det er ikke vigtigt, at eleverne er enige. Det vigtige er, at de hver især mærker

efter, hvor deres grænser er, for hvad de synes er okay, og hvad de ikke synes er okay.

#### Forslag til udsagn:

- Din far glemmer at sige godnat til dig
- Din mor henter dig 15 minutter for sent
- Du får ikke hjælp af din lærer, selv om du har bedt om det
- Din gode ven spørger dig ikke, om du vil være sammen i weekenden
- Du får skylden for noget, du ikke har gjort
- Din ven aflyser jeres aftale, fordi han eller hun er syg
- Din ven siger ”hold kæft” til dig, fordi han eller hun ikke er enig med dig
- Dine klassekammerater tysser på dig, fordi du snakker højt i timen
- Dine klassekammerater glemmer at sige tillykke til dig på din fødselsdag

Spørg løbende ind til elevernes tilkendegivelser og giv dem evt. mulighed for at skifte plads, efter de har hørt hinandens argumenter.

#### **Øvelse 4: Fysisk grænseøvelse**

Du kan også lave en fysisk grænseøvelse. Bed eleverne om at stille sig med siden til hinanden på to rækker. Alle skal stå over for en klassekammerat. Makkerparrene skal stå med ca. to meters afstand. På dit signal går eleverne i den ene række med små skridt hen imod deres makker, som står stille i den anden række. De elever, der ikke bevæger sig, skal sige stop, når de kan mærke, at deres makker er kommet tæt nok på. Når der siges stop, skal eleven respektere sin makkers grænse og stoppe med at gå hen imod ham eller hende.

#### **Øvelse 5: Opsamling på grænseøvelsen i fællesskab**

- Kunne I mærke, om jeres grænser blev overtrådt?
- Hvorfor er det vigtigt at kunne fortælle andre, hvor ens grænser går?
- Hvordan kan man få det indeni, hvis man ikke får sagt til andre, hvor ens grænser går?
- Hvornår kan det være svært at fortælle andre, hvor ens grænser går?

#### **Øvelse 6: Forældreinddragelse**

Som hjemmeopgave kan du bede eleverne om at snakke med deres forældre om de fire afsluttende spørgsmål og skrive et kort referat af deres snak.

Hvis eleverne ikke har mulighed for at tale med en forælder, kan det også være en bedsteforælder, en søster eller en bror, en lærer eller en anden voksen.



## **ALKOHOL: LÆRERVEJLEDNING**

Undervisningsmaterialet kræver ikke, at du har indgående kendskab til alkoholmisbrug. Det lægger heller ikke op til, at I i klassen skal snakke om forældres forbrug af alkohol. Formålet med undervisningsmaterialet er - gennem leg, øvelser og samtale - at give eleverne kompetencer til at undersøge, hvornår man som barn skal tale med nogen, og hvem man kan tale med.

Hvis du vil arbejde mere med et lignende tema, kan du anvende øvelser fra undervisningsmaterialet ['Hvordan kan skole og hjem samarbejde om elevers trivsel'](#), som hører til tegnefilmen om PTSD.

### **Hvorfor handler undervisningsmaterialet om, hvornår man skal tale med nogen, og hvem man kan tale med?**

Det er en norm i vores kultur, at det er en privat sag, hvor meget man drikker. Derfor er det sjældent, at vi blander os i andres forbrug af alkohol. Tabuet gør også, at problemer med alkohol ofte er præget af skam- og skyldfølelser, og derfor forsøger mange at skjule misbruget – både voksne og børn. Vi skal turde tale om misbrug, psykisk sygdom og andre svære emner og dermed gøre det legalt for børn at tale om. De fleste børn kender til at holde en følelsesmæssig facade oppe af frygt for, hvad andre vil tænke om deres familie eller om dem selv. Det er vigtigt at tale med alle børn om, hvornår man som barn skal tale med nogen, og hvem man kan tale med. Det er også vigtigt at tale med børn om, hvad man kan alene, og hvad man skal have hjælp til. Dette er også et tema i undervisningsmaterialet. Vi skal vise børn og unge, at det ikke er farligt at tale om de svære emner. Åbenhed er omsorg!

### **Sådan kan du introducere tegnefilmen og undervisningsmaterialet**

Hvis eleverne er i tvivl om, hvad alkohol er, og hvordan alkohol påvirker hjernen og den voksnes måde at være på, kan du starte med at sætte ord på dette. Du kan fx fortælle, at mange voksne engang imellem drikker alkohol, fx øl eller vin. Det kan være når de har gæster eller i weekenden, eller det kan være et par glas til aftensmaden. Alkohol påvirker hjernen. Det skader ikke hjernen, hvis man bare drikker et par øl eller glas vin engang imellem. Men hvis voksne drikker meget øl eller vin, så påvirker det hjernen, og så begynder de at tale mærkeligt, øjnene forandrer sig og måske får de svært ved at gå lige. Nogle voksne gør nogle mærkelige ting, som kan gøre børnene bange. De er ikke helt sig selv.

Du kan fortælle dine elever, at I skal se en tegnefilm, som handler om en dreng, der hedder Johan. Johans mor drikker vin – for meget vin. Johans mor har det ikke godt, og så drikker hun vin for at glemme, hvordan hun har det. Når hun drikker, bliver hun anderledes, og så bliver Johan ked af det og utryg. Det er, som om der bor et alkoholmonster hjemme hos Johan. Det er, som om

alkoholmonstret får Johans mor til at drikke, når hun har det skidt indeni, i tankerne og følelserne. Det er som om, at alkoholmonstret bilder Johans mor ind, at vinen kan få de dårlige tanker og følelser til at forsvinde, men det har alkoholmonstret ikke ret i. Når I har set filmen, skal I lave øvelser og tale om, hvordan Johan har det, og hvornår Johan og alle andre børn har brug for at tale med nogen samt hvem, man som barn kan tale med.

## ALKOHOL: UNDERVISNINGSMATERIALE TIL MELLEMLTRINNET

Flere af øvelserne knytter sig til tegnefilmen om alkohol. Vi anbefaler derfor, at klassen sammen ser tegnefilmen og supplerer med de interviewfilm, som findes relevante.

### Øvelse 1: Snak i fællesskab

- Hvorfor drikker Johans mor?
- Hvordan påvirker alkoholmonstret/alkoholen moren?
- Hvorfor skjuler moren, at hun drikker?
- Hvordan har Johan det, når alkoholmonstret er der?
- Hvordan har Johan det, når hans mor drikker?
- Hvorfor skjuler Johan, hvordan han har det?
- Hvornår har Johan det godt?

Johan bliver ked af det, når hans mor drikker. Man kan blive ked af det over mange forskellige ting. Alle har prøvet at være kede af det. Fortæl evt. om engang, hvor du var ked af det. Fortæl også, om du skjulte det for andre eller sagde det til en anden, og hvordan det føltes.

- Hvornår har I været kede af det?
- Har I prøvet at skjule, hvordan I havde det? Hvordan var det?
- Har I prøvet at fortælle en voksen eller en ven, at I har været kede af det? Hvordan var det?

Hvis klassen åbner op for mange personlige fortællinger, kan du som lærer fortælle eleverne, at de kan klappe sig selv på skulderen eller lave et andet signal, der viser, at de har det på samme måde som deres klassekammerat. På den måde undgår du, at eleverne fortæller den samme historie.



### Øvelse 2: Diskuter i grupper

Inddel klassen i grupper a fire og stil dem følgende spørgsmål:

- Hvornår er det godt at holde noget skjult?
- Hvornår er det dårligt at holde noget skjult?
- Hvis man er ked af det eller utryg, skal man så fortælle det til nogen?
  - Hvis nej, hvorfor?
  - Hvis ja, hvorfor og til hvem?
  - Hvis både og, hvad taler henholdsvis for og imod?

Lad grupperne skiftevis fremlægge deres holdninger til hvert af spørgsmålene.

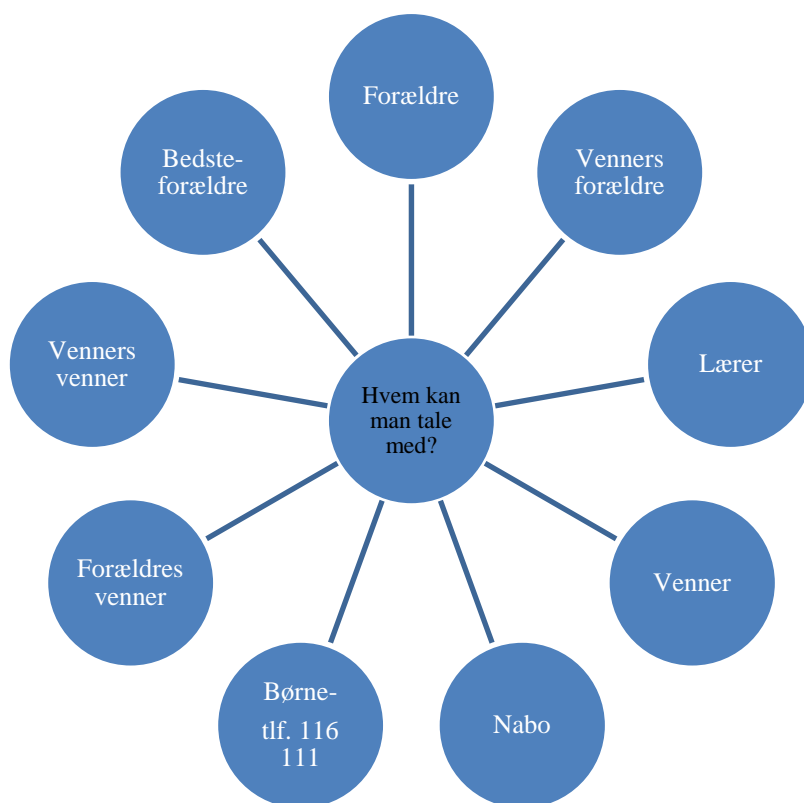
Hvis du vil styre snakken i grupperne og sikre, at alle kommer til orde, kan du benytte dig af samarbejdsstrukturen *Bordet Rundt* fra Cooperative Learning. Hvis der er fire elever i hver gruppe, giver du gruppemedlemmerne et nummer



fra 1-4. Alle dem, der har nr. 1 starter med at fortælle om deres holdning, derefter tager dem med nr. 2 over osv.

Du kan også dele eleverne op i to paneler, der skal debattere med hinanden. Det ene panel skal forberede argumenter for, hvornår det er godt at holde noget skjult. Det andet panel skal forberede argumenter for, hvornår det er dårligt at holde noget skjult. Bagefter kan I sammen diskutere, om man skal fortælle det til nogen, hvis man er ked af det eller utryg.

### **Øvelse 3: Lav et fælles netværkskort**



Eleverne skal i fællesskab finde frem til, hvem man kan tale med, hvis man har det svært. Det kan både være personer, de kender godt, og personer, de kender mindre godt. Personer kan også være kontakter som f.eks. brevkasser (fx netrådgivningen på tabu.dk), foreninger (fx dedrikkerderhjemme.dk) eller rådgivninger (fx åben anonym rådgivning).

Tydliggør over for eleverne, at de personer, de nævner, ikke behøver at være nogle, de nødvendigvis selv ville vælge at tale med.

Fortæl også, at det er meget forskelligt, hvem man har lyst til at tale med. For nogle er det rart at tale med en, de kender godt, for andre er det bedre at tale med en, de ikke kender så godt, fx en lærer, de ikke selv har. Der er ikke noget, der er mere rigtigt eller bedre end andet. Og det kan være forskelligt fra dag til dag.

Tal også med eleverne om, hvordan man som barn/ung kan bruge de forskellige personer og kontakter til forskellige ting. En ven eller veninde er måske rar at tale med, hvis man har mistet et kæledyr. En lærer eller pædagog kan måske bedre hjælpe en, hvis man har en mor eller far, der drikker for meget.

#### **Øvelse 4: Netværksstafet**

For at få bevægelse ind i undervisningen kan øvelsen laves som en netværksstafet. Du fortæller eleverne, at de sammen skal finde frem til så mange personer/kontakter som muligt, man kan tale med. Klassen har x antal minutter til dette. Når en elev kommer i tanke om en person, man kan tale med, rækker hun eller han hånden i vejret. Du starter med at give en af eleverne tuschen. Når en elev har tuschen, skal han løbe op til en fælles planche og skrive en person på netværkskortet. Du kan hjælpe med at stave og evt. skrive. Tuschen gives videre til en klassekammerat, der løber op til planchen. Stafetten fortsætter, indtil den aftalte tid er gået.

#### **Øvelse 5: Lav dit eget netværkskort**

Udlever netværkskortet bagerst i dette dokument til alle elever. De skal hver især udfylde det på baggrund af følgende spørgsmål:

- Personer, jeg vil gå til, hvis jeg har et problem derhjemme?
- Personer, jeg vil gå til, hvis jeg har et problem i skolen?
- Personer, der kan gøre mig i godt humør?
- Personer, der er gode til at lytte?

Denne øvelse kan også laves som hjemmeopgave.



## **Øvelse 6: Fællesskabsøvelse**

Inspireret af teorien om zonen for nærmeste udvikling kan du sammen med klassen tale om:

- Hvad de kan uden hjælp
- Hvad de kan med hjælp
- Hvad de ikke kan

Du kan også tale med eleverne om:

- Hvad de selv har ansvar for
- Hvad de har ansvar for sammen med andre
- Hvad de ikke har ansvar for

For at få mere bevægelse ind i undervisningen kan du med tre snore eller et kridt lave tre ringe på gulvet og bede eleverne stille sig rundt om den yderste ring. Start med at spørge eleverne om, hvad de selv kan uden hjælp eller selv har ansvar for. Eleverne byder ind ved at træde ind i den inderste cirkel og fortælle resten af klassen, hvad de hver især mener, de selv kan uden hjælp eller selv har ansvar for. Gå videre til cirkel to, når der ikke er flere elever, der byder ind. Spørg nu eleverne om, hvad de kan med hjælp, eller hvad de har ansvar for sammen med andre. Eleverne bidrager ved nu at træde ind i den mellemste cirkel og fortælle resten af klassen, hvad de hver især mener, de kan med hjælp eller har ansvar for sammen med andre.



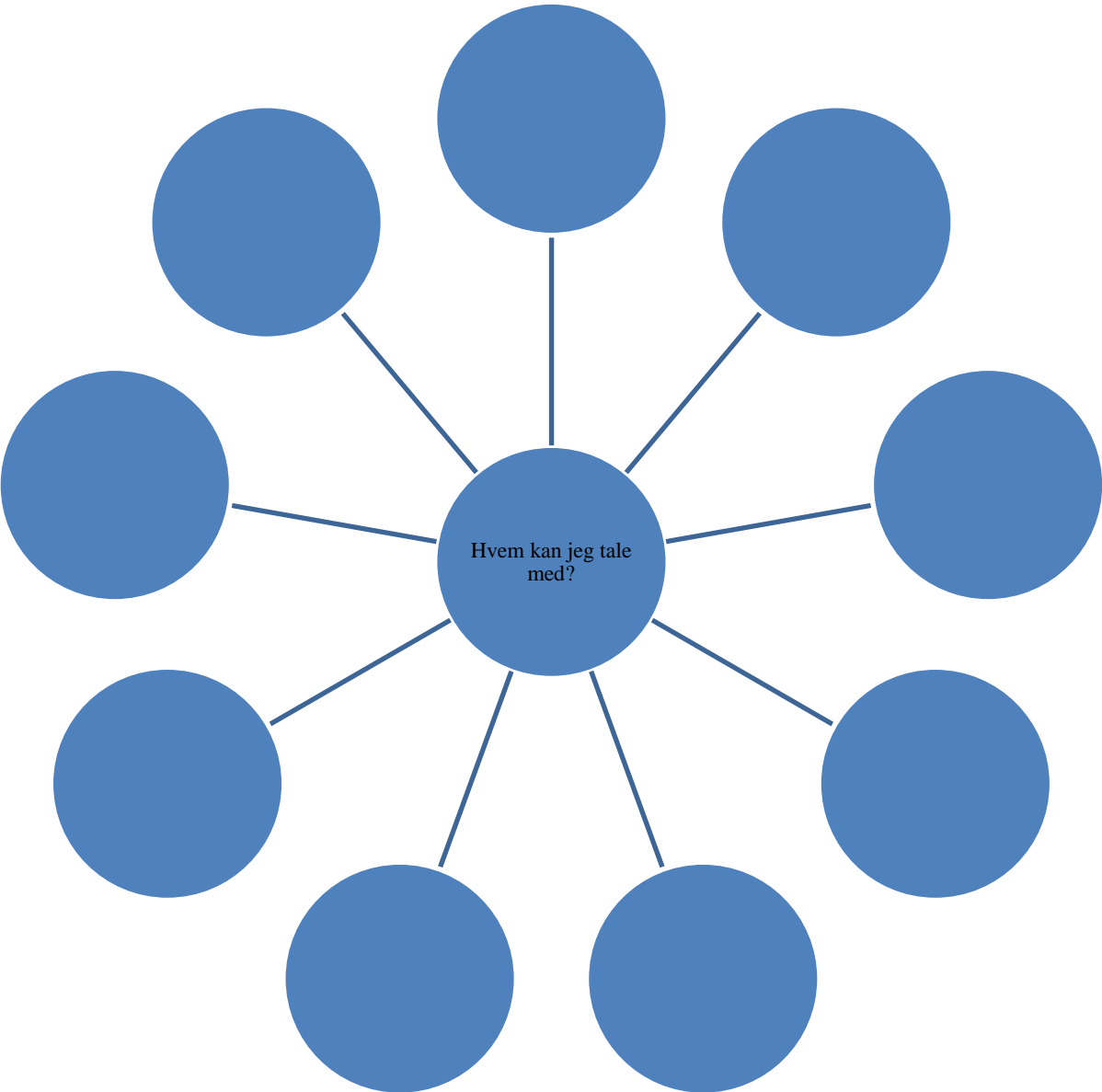
## **Øvelse 7: Forældreinddragelse**

For at inddrage forældrene i det, klassen har arbejdet med, kan du bede eleverne om at tale med deres forældre om nedenstående spørgsmål. Eleverne skal skrive, hvad de har talt med deres forældre om. Hvis der er elever, der ikke har mulighed for at tale med deres forældre, kan du bede dem om at tale med en anden voksen, fx en vens forælder eller en lærer, eller de kan selv tænke over spørgsmålene.

- Hvordan kan man bede om hjælp, hvis man ikke kan lide at fortælle andre om, hvordan man har det?
- Hvornår er det rart at snakke med nogen?
- Hvornår er det rart at holde noget for sig selv?
- Hvorfor er der nogle ting, man vælger at holde for sig selv?

Du kan også bede eleverne om at lave det individuelle netværk kort som supplerende hjemmeopgave.

**Skabelon: Netværkskort**



## ANGST: LÆRERVEJLEDNING

Undervisningsmaterialet kræver ikke, at du har indgående et kendskab til angst. Formålet med undervisningsmaterialet er gennem leg, øvelser og samtale at give eleverne kompetencer til at mærke og sætte ord på tanker og følelser.

Hvis du vil arbejde mere med et lignende tema, kan du anvende øvelser fra undervisningsmaterialet 'At skelne mellem egne og andres følelser', som hører til tegnefilmen om depression.

### **Hvorfor handler undervisningsmaterialet om at mærke og fortælle om tanker og følelser?**

Mange børn, der vokser op i hjem, hvor mor eller far er ramt af angst eller anden psykisk sygdom, føler sig ensomme, fordi de går alene med deres følelser. Vi skal tale med børnene – også om de svære tanker og følelser. Og vi skal hjælpe dem med at mærke og sætte ord på deres tanker og følelser. Det gælder alle børn! Børn, der kan mærke, hvordan de har det, og sætte ord på, hvad de mærker, bliver mere modstandsdygtige.

### **Sådan kan du introducere tegnefilmen og undervisningsmaterialet**



Du kan fortælle dine elever, at I skal se en tegnefilm, som handler om en pige, der hedder Amanda. Amandas far er ramt af en psykisk sygdom, der hedder angst. Angst er en sygdom i tankerne og følelserne. Du kan fortælle, at vi alle kan være bange, og at det er helt almindeligt. Men Amandas far er mere end bange. Han er så bange, at han bliver syg af det. Efter I har set tegnefilmen, skal I lave øvelser og tale om, hvordan Amandas far og Amanda har det, og hvordan man kan mærke og fortælle andre om, hvordan man har det.

## ANGST: UNDERVISNINGSMATERIALE TIL MELLEMLTRINNET

Flere af øvelserne knytter sig til tegnefilmen om angst. Vi anbefaler derfor, at klassen sammen ser tegnefilmen og supplerer med de interviewfilm, som findes relevante.

### Øvelse 1: Snak i fællesskab

Der er stor forskel på at være bange og angst. Alle har prøvet at være bange, men det er ikke almindeligt at være lige så bange som Amandas far. Start evt. med at fortælle om engang, hvor du oplevede at være bange. Fortæl også, hvordan du havde det i kroppen. Spørg eleverne:

- Hvornår har I prøvet at være bange?
- Hvordan havde I det i kroppen, da I var bange?

Hvis der er mange elever, som gerne vil fortælle om personlige erfaringer, kan du fortælle eleverne, at de kan klappe sig selv på skulderen eller på anden måde signalere, at de kan genkende det, deres klassekammerat fortæller. På den måde undgår du, at flere elever fortæller den samme historie.

Du kan som lærer genfortælle, at vi alle har prøvet at være bange, og at det er helt almindeligt. Men Amandas far er mere end bange. Hvis den 'bangefølelse', vi alle kender til, fylder ét hjørne af klassen, så fylder farens angstfølelse hele klassen.

- Hvordan påvirker angsten farens krop?
- Hvordan påvirker angsten farens tanker og følelser?

Amanda er bekymret for sin far. Hun tænker fx på ham ovre i skolen og har svært ved at koncentrere sig i timerne.

- Hvorfor er Amanda bekymret for sin far?
- Har I prøvet at være bekymrede for jeres mor eller far?
- Hvordan kan man få det, når man er bekymret for sin mor eller far?
- Hvad eller hvem kan hjælpe, når man er bekymret for sin mor eller far?

Amanda tænker på, om det er hendes skyld, at far er blevet syg. Men farmor og farfar siger, at det ikke er hendes skyld. De siger også, at det heller ikke er fars skyld.

Det er vigtigt, at du som lærer understreger, at børn *ikke* kan gøre noget forkert og dermed være skyld i, at deres forældre bliver syge eller ikke har det godt. Det er ikke børnenes ansvar at passe på de voksne. Det ville også være et alt for stort ansvar. Hvis de voksne ikke har det godt, er det deres ansvar at få hjælp til at få det bedre.



- Hvorfor tror Amanda, at det er hendes skyld?
- Hvorfor siger Amandas farmor og farfar, at det ikke er Amandas skyld?
- Kan børn være skyld i, at deres forældre ikke har det godt?

### **Øvelse 2: Match følelser og tanker i fællesskab**

- Hvilke følelser har Amanda?

Lav i fællesskab en brainstorm over alle de følelser, Amanda har. Både de rare og de ubehagelige følelser. Skriv alle følelserne op på en tavle eller et white board.

- Hvilke tanker har Amanda?

Lav i fællesskab en brainstorm over alle de tanker, Amanda har. Både de rare og de ubehagelige tanker. Skriv alle tankerne op på en tavle eller et white board.

Bed herefter eleverne om at matche følelser og tanker. I kan gøre det i fællesskab ved at tegne streger mellem følelser og tanker på tavlen eller på white boardet.

- Hvor sidder følelserne?

Slut af med i fællesskab eller i mindre grupper at tegne, hvor på kroppen man kan mærke følelserne.

### **Øvelse 3: Gæt en følelse**

Del klassen op i grupper a fire.

Hver gruppe vælger en af de tidligere nævnte følelser eller en ny følelse, som de skal vise for de andre grupper. På skift kan grupperne gå ud af klassen for at forberede, hvordan de vil vise følelsen. Når de kommer ind i klassen, skal de vise følelsen for de andre grupper. De andre grupper skal gætte, hvilken følelse gruppen viser. Når alle grupper har gættet, afslører gruppen den følelse, de tænkte på.

Grupperne udvælger igen en følelse. Denne gang skal de beskrive, hvordan man kan mærke følelsen i kroppen. Gruppen kan fx sige: ”Man kan få sommerfugle i maven”. De andre grupper gætter, hvilken følelse gruppen beskriver. Når alle grupper har gættet, afslører gruppen den følelse, de tænkte på.

Slut af med i fællesskab at tale om:

- Er det nemt eller svært at se, hvordan andre har det?
- Er det nemt eller svært at mærke i kroppen, hvordan man har det?
- Hvorfor kan man have lyst til at holde en facade oppe, ligesom Amanda gør, når hun er i skole?



- Hvad kan det gode være ved at skjule, hvordan man har det?
- Hvad kan det dårlige være ved at skjule, hvordan man har det?

#### **Øvelse 4: Rundkredsøvelse i fællesskab**

Sæt jer i en rundkreds med ansigterne mod hinanden. Kast en bold rundt. Den, der får bolden, færdiggør en af de uafsluttede sætninger. Efter x antal runder kan du skifte sætningen ud, og eleverne skal nu færdiggøre den nye sætning.

Forslag til uafsluttede sætninger:

- Jeg bliver skuffet, når...
- Når jeg bliver skuffet, har jeg brug for...
- Jeg føler mig tryk, når...
- Jeg bliver bange, når...
- Når jeg bliver bange, har jeg brug for...
- Jeg bliver glad, når...
- Jeg kan føle mig ensom, når...
- Når jeg føler mig ensom, har jeg brug for...

#### **Øvelse 5: Følelsskala**

Slut evt. af med at tale om følelsskalaen. Bed eleverne om at kigge på ansigterne og snak om, hvornår de genkender de forskellige slags humør hos sig selv. Du kan også hænge ansigterne op i klassen og bede eleverne om at stille sig under det ansigt, der den dag bedst passer til deres humør. Denne øvelse kan også bruges i forbindelse med klassens time eller inddrages i trivselssamtaler.



(Sidst i materialet kan du finde ovenstående figur i et printvenligt format).

#### **Øvelse 6: Forældreinddragelse**

Giv eleverne en kopi af følelsskalaen med hjem, eller læg det ud på skolens intranet. Bed forældre og elever om at snakke sammen om, hvornår man kan være i de forskellige slags humør. Bed eleverne om at skrive situationer på følelsesbarometret, som de synes passer til de forskellige slags humør. Hvis eleverne ikke har mulighed for at lave opgaven med deres forældre, kan en anden fra familien hjælpe. Det kan også være en lærer eller en anden voksen.



Du kan også bede eleverne snakke med deres forældre om nedenstående spørgsmål. Du kan bede eleverne om at skrive et referat af deres snak.

- Hvorfor kan man have lyst til at skjule, hvordan man har det?
- Hvad kan det gode være ved at skjule, hvordan man har det?
- Hvad kan det dårlige være ved at skjule, hvordan man har det?



## **DEPRESSION: LÆRERVEJLEDNING**

Undervisningsmaterialet kræver ikke, at du har indgående kendskab til depression. Formålet med undervisningsmaterialet er - gennem leg, øvelser og samtale - at give eleverne kompetencer til at mærke og tale om, hvordan man kan skelne mellem egne og andres følelser.

Hvis du vil arbejde mere med et lignende tema, kan du anvende øvelser fra undervisningsmaterialet '[At mærke og fortælle om tanker og følelser](#)', som hører til tegnefilmen om angst.

### **Hvorfor handler undervisningsmaterialet om at skelne mellem egne og andres følelser?**

Når man vokser op i en familie med depression, smitter de voksnes følelser af på børnene. Barnet vil kunne mærke den voksnes tomhed og tristhed. Er barnet påvirket af forælders sindstilstand, og varer dette ved over tid, kan følelsen sætte sig hos barnet som en slags pseudo-depression. Børn kan have svært ved at skelne mellem egne og de voksnes følelser. Derfor skal børn hjælpes til at skelne mellem, hvilke følelser der er de voksnes, og hvilke, som er barnets egne. Børn har brug for at få at vide, at de har ret til deres egne følelser og ret til at vise og udtrykke deres egne følelser. Det gælder ikke kun for børn, der vokser op i familier med psykisk sygdom, men alle børn! De fleste børn i familier med depression, har tanker om, at det er deres skyld, at deres mor eller far er blevet syg. På samme måde har mange børn en forestilling om, at de kan gøre deres mor eller far rask igen. Tanker om skyld og ansvar er genkendelige for de fleste børn. Alle børn har brug for at vide, at det hverken er deres skyld eller deres ansvar. Det er lægen, psykologen eller andre voksne, der skal hjælpe den syge.

### **Sådan kan du introducere tegnefilmen og undervisningsmaterialet**

Du kan fortælle dine elever, at I skal se en tegnefilm, som handler om en pige, der hedder Sofie. Sofie har en mor, som har en psykisk sygdom, der hedder depression. En depression er en sygdom i tankerne og følelserne. Sofies mor har triste tanker og følelser. En depression er ikke det samme som kun at være ked af det. Alle er kede af det engang imellem. Når man er ramt af en depression, så er man meget ked af det. Så ked af det, at det er svært at blive glad igen. Efter tegnefilmen skal I lave øvelser og tale om, hvordan Sofie og Sofies mor har det, og hvordan følelser og humør kan påvirke andre.

## DEPRESSION: UNDERVISNINGSMATERIALE TIL MELLEMTRINNET

Flere af øvelserne knytter sig til tegnefilmen om depression. Vi anbefaler derfor, at klassen sammen ser tegnefilmen og supplerer med de interviewfilm, som findes relevante.

### Øvelse 1: Snak i fællesskab

Det er vigtigt, at du som lærer understreger, at børn *ikke* kan opføre sig på en måde, som gør, at deres forældre bliver syge eller ikke har det godt. Det kan *aldrig* være børnenes skyld. Det er også vigtigt, at du understøtter, at børn ikke kan gøre deres forældre raske igen, og at det i givet fald ville være et alt for stort ansvar. Det er lægen, psykologen eller andre voksne, der skal hjælpe den voksne.

Snakken kan foregå i fællesskab eller i seks grupper. Hver gruppe kan få til opgave at snakke om to af nedenstående spørgsmål. Når grupperne har snakket sammen, skiftes de til at fremlægge deres tanker for resten af klassen. Hvis klassen skal lave gruppearbejde, kan du lade dig inspirere af samarbejdsstrukturen *Bordet rundt* fra Cooperative Learning. Hvis der er fire elever i hver gruppe, giver du eleverne et tal fra et til fire. Nummer et starter med at dele sine tanker om det første spørgsmål, derefter går ordet videre til nummer to osv.

- Hvordan har moren det?
- Hvordan har Sofie det?
- Hvad lægger I mærke til hos moren, når depressionen fylder?
- Hvad lægger I mærke til hos moren, når depressionen ikke fylder?
- Hvorfor tror Sofie, at hendes mor ikke kan lide hende?
- Hvorfor tror Sofie, at det er hendes skyld, at hendes mor er syg?
- Hvordan kan vi vide, at det ikke er Sofies skyld?
- Hvorfor fortæller Sofie ikke, at hun bliver ked af det?
- Hvilke fordele kan der være ved, at Sofie ikke fortæller, at hun bliver ked af det?
- Hvilke ulemper kan der være ved, at Sofie ikke fortæller, at hun bliver ked af det?
- Kan Sofie gøre sin mor glad igen?
- Hvem har ansvar for at gøre moren glad igen?



## **Øvelse 2: Lav illustrationer i grupper**

Lav grupper a fire elever.

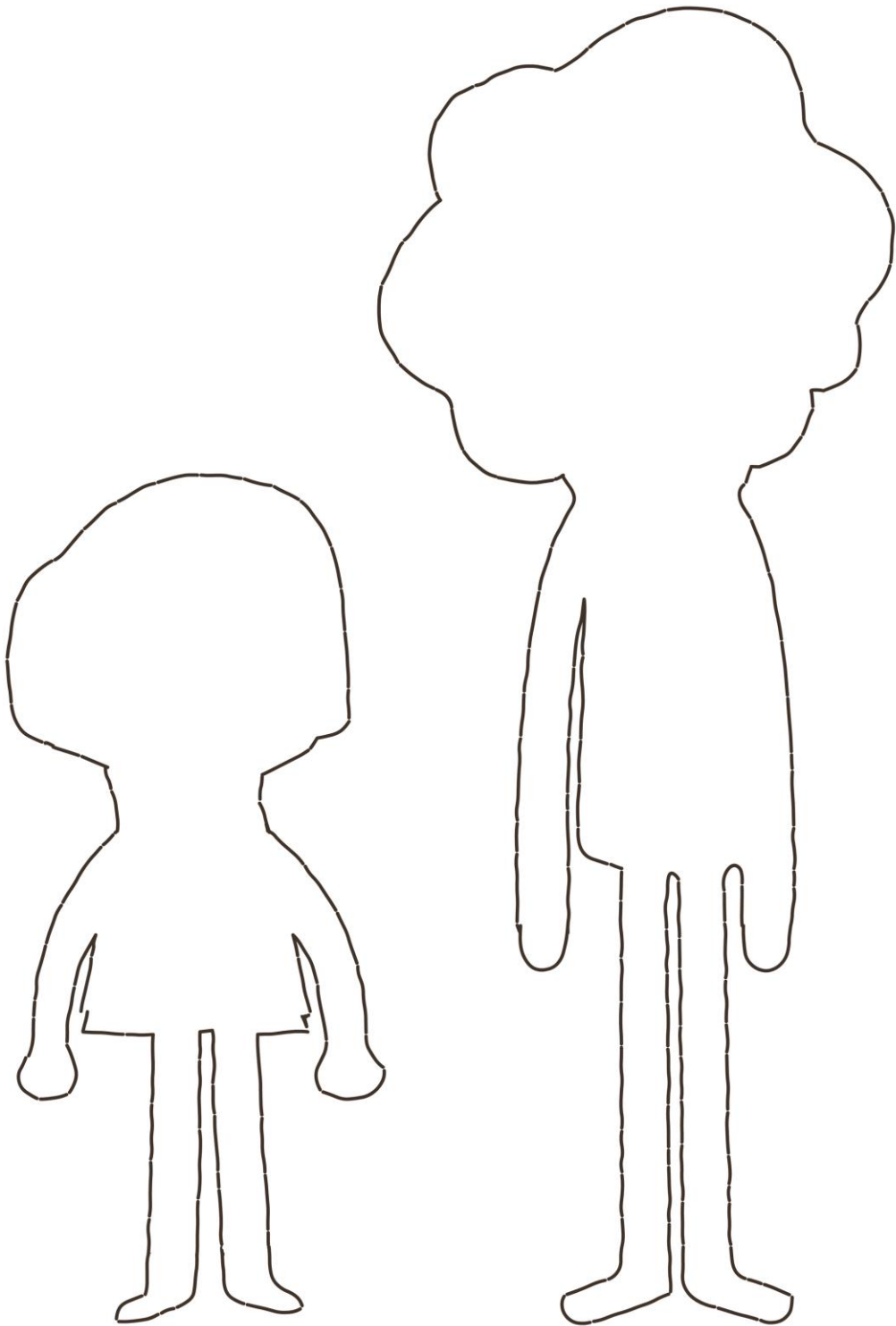
Udlever en illustration af Sofie og hendes mor, som findes på næste side.

Bed grupperne om at skrive på illustrationen af moren, hvilke tanker og følelser hun har. Hvis I ikke har lavet introduktionsøvelsen kan det være en god idé at starte med at spørge ind til forskellen på tanker og følelser. Se nærmere herom i Introduktionsøvelsen. Grupperne kan give tanker og følelserne forskellige farver og dermed tydeliggøre forskellen.

Bed grupperne om at skrive på illustrationen af Sofie, hvilke tanker og følelser hun har. Grupperne kan også her give tanker og følelserne forskellige farver.

Bed grupperne om at fremvise deres illustrationer for hinanden.

Bed eleverne om at sammenligne illustrationerne af moren og Sofie og snak i fællesskab, om deres følelser og tanker er ens eller forskellige.



### **Øvelse 3: Uddybende snak i fællesskab**

- Hvordan kan humør smitte, både det positive og det negative humør?
- Har I selv oplevet, at de voksne eller andres humør har smittet af på jeres humør?
- Hvordan kan humør smitte i klassen, både det positive og det negative humør?

Hvis klassen åbner op for mange personlige fortællinger, kan du som lærer fortælle eleverne, at de kan klappe sig selv på skulderen eller lave et andet signal, der viser, at de har det på samme måde som deres klassekammerat. På den måde undgår du, at flere elever fortæller den samme historie.

Hvis I ikke har lavet introduktionsøvelsen, kan I også snakke om:

- Hvor på kroppen sidder humøret?

Tegn en krop (eller brug illustrationen af Sofie og hendes mor) og bed eleverne om at placere forskelligt humør på kroppen.

Fortæl, at det er individuelt, hvor man kan mærke humøret.

### **Øvelse 4: Stillingtagen i fællesskab**

- Er det okay, at Sofie er glad, selv om hendes mor er ked af det?

”Ja”, ”Nej” og ”Nogle gange” -kort (som du selv laver) fordeles forskellige steder i klasselokalet. Bed derefter eleverne om at tage stilling til spørgsmålet ved at placere sig ved et af de tre kort.

Spørg ind til elevernes tilkendegivelser. Når eleverne har forklaret, hvorfor de har placeret sig, som de har, kan du sige, at de kan flytte sig, hvis de har skiftet holdning.

Du kan selv finde på flere spørgsmål.

### **Øvelse 5: Idéudveksling**

- Hvad kan Sofie og andre gøre for, at Sofie har det godt, selv om hendes mor er syg?



Skriv elevernes forslag på en planche eller et white board.

For at få mere bevægelse ind i undervisningen kan du anvende samarbejdsstrukturen *Flipover Stafet* fra Cooperative Learning. Inddel klassen i to eller flere grupper. Alle grupper får fem minutter til at diskutere ovenstående spørgsmål. Herefter stiller hver gruppe sig i en række ca. to meter fra et flipover-ark eller en tavle. På dit signal løber den forreste fra hver gruppe op til arket med gruppe-tuschen og skriver første idé eller svar. Når de har skrevet, løber de tilbage til deres gruppe og afleverer gruppe-tuschen til den næste i rækken, og stiller sig bagerst i rækken. Legen fortsætter, indtil tiden er gået, eller indtil alle grupper har skrevet, hvad de vil.

Samarbejdsstrukturen kan også anvendes i fællesskab, hvor klassen har en fælles tusch og skiftes til at løbe op til en fælles flipover eller tavle og skrive en idé eller et svar på spørgsmålet. Når en elev har skrevet sin idé eller sit svar, videregiver hun eller han tuschen til en klassekammerat.

### **Øvelse 6: Forældreinddragelse**

Hæng elevernes illustrationer og plancher op i klassen eller på skolen. Inviter forældrene på besøg eller vis forældrene, hvad klassen har arbejdet med på et kommende forældremøde.

Du kan også lægge elevernes arbejde ud på skolens intranet og gøre forældrene opmærksomme på, hvad I har arbejdet med.

Endelig kan du bede eleverne om at tale med deres forældre om, hvad I har lavet, og helt konkret bede dem om at snakke med deres forældre om:

- Hvordan kan de voksnes humør, både det positive og det negative, smitte af på børnenes humør?

Eleverne kan få til hjemmeopgave at skrive ned, hvad de har snakket med deres forældre om. Hvis en elev ikke har mulighed for at tale med en forælder, kan du bede eleven om at tale med en anden voksen. Det kan fx være en anden fra familien eller en lærer. Eleven kan også skrive, hvad han eller hun har lært i timen.



## **PTSD: LÆRERVEJLEDNING**

Undervisningsmaterialet kræver ikke, at du har et indgående kendskab til PTSD eller traumer. Formålet med undervisningsmaterialet er - gennem leg, øvelser og samtale - at undersøge fordele og ulemper ved, at skole og hjem samarbejder om elevers trivsel. Og hvordan lærere og klassekammerater bedst kan støtte.

Hvis du vil arbejde mere med et lignende tema, kan du anvende øvelser fra undervisningsmaterialet. Hvornår skal man tale med nogen, og hvem kan man tale med?, som hører til tegnefilmen om alkohol.

### **Hvorfor handler undervisningsmaterialet om, hvordan skole og hjem kan samarbejde om elevers trivsel?**

Når flygtningebørn og deres familier kommer til Danmark, har mange af dem været udsat for så grusomme oplevelser i hjemlandet eller under flugten, at både børn og forældre bærer på dybe traumatiske oplevelser. Det er imidlertid ikke kun flygtningefamilier, der har haft traumatiske oplevelser. Traumer kan opstå efter andre voldsomme oplevelser, fx vold, ulykker og manglende tryghed og kærlighed. Børn af traumatiserede forældre kan være sekundært traumatiserede. Mange pædagoger og lærere ved ikke, at børnene er sekundært traumatiserede. Det kan betyde, at de professionelle omkring barnet overser signaler om behov for hjælp. Det er vigtigt for børnenes trivsel, at de professionelle tør spørge ind til barnets trivsel. Et godt samarbejde mellem skole og hjem kan give de professionelle mange redskaber til at kunne støtte børnene. Et godt samarbejde mellem skole og hjem er vigtigt for alle børn! Undervisningsmaterialet fokuserer på, hvad eleverne tænker om dette samarbejde, og hvordan lærere og klassekammerater, efter elevernes mening, bedst kan støtte.

### **Sådan kan du introducere tegnefilmen og undervisningsmaterialet**

Du kan fortælle dine elever, at I skal se en tegnefilm om en familie, der kommer fra et land, hvor der har været krig. Tegnefilmen handler om en dreng, der hedder Ali. Alis far har været i krig. Ali og hans familie bor nu i Danmark. Selv om der ikke er krig i Danmark, så har Alis far det, som om han stadig er i krig. Alis far er det, man kalder for traumatiseret. Det betyder, at han er meget angst, og i tankerne, følelserne og kroppen har han det, som om han stadig er i krig. Men det er ikke kun Alis far, der har det skidt. Ali har det heller ikke godt, fordi han kan mærke, at hans far ikke har det godt. Når I har set tegnefilmen, skal I lave øvelser og tale om, hvordan Ali og Alis far har det. I skal mest tale om, hvordan Ali har det både derhjemme og i skolen, og I skal tale om, hvad det gode og dårlige kan være ved, at klassen ved, hvordan man går rundt og har det. I skal også snakke om, hvordan klassekammerater og lærere bedst støtter en, hvis man ikke har det så godt.

## **PTSD: UNDERVISNINGSMATERIALE TIL MELLEMRINNET**

Flere af øvelserne knytter sig til tegnefilmen om PTSD. Vi anbefaler derfor, at klassen sammen ser tegnefilmen og supplerer med de interviewfilm, som du finder relevante. Interviewfilmen om Shawk og Sisi er meget relevant for dette emne.

### **Øvelse 1: Snak i fællesskab**

- Hvordan påvirker krigsoplevelserne farens tanker, følelser og krop?
- Hvordan påvirker det Alis tanker, følelser og krop, at hans far har det sådan?
- Hvordan har Ali det derhjemme?
- Hvordan har Ali det, når han er i skole?
- Hvordan reagerer klassekammeraterne på den måde, Ali er på?
- Hvorfor reagerer klassekammeraterne sådan?

### **Øvelse 2: Snak i grupper a fire**

- Hvilke fordele og ulemper kan der være ved, at Alis lærer får at vide, hvordan hans far og han selv har det?
- Hvilke fordele og ulemper kan der være ved, at Alis klassekammerater får at vide, hvordan hans far og han selv har det?

Skriv fordelene og ulemperne ned på skemaet på næste side. Når grupperne er færdige med opgaven, kan I samle op i fællesskab og sammen lave en liste over fordele og ulemper.



Fordele +

Ulemper -



### **Øvelse 3: Diskussion i fællesskab eller i grupper**

- Hvad kan lærere gøre for, at deres elever har lyst til at fortælle dem om noget personligt?
- Hvordan støtter lærere bedst?
- Hvordan støtter klassekammerater bedst?

I kan i arbejdet med diskussionsspørgsmålene lade jer inspirere af samarbejdsstrukturen *Stå og del* fra Cooperative Learning.

Klassen deles ind i fire til seks grupper. Hver gruppe får et tal fra 1-6.

Grupperne diskuterer ét fællesspørgsmål ad gangen og skriver deres forslag på en liste.

Eksempel 1: Man skal kunne stole på læreren

Eksempel 2: Læreren skal ikke sige det videre

Osv.

Eleverne skriver så mange forslag som muligt på deres liste.

Efter x antal minutter rejser alle grupper sig op.

Gruppe 1 starter med at fortælle om et af deres forslag.

Hvis de andre grupper har samme forslag, krydser de det fremlagte forslag af. Dernæst fortæller gruppe 2 om et andet forslag.

Når en gruppe ikke har flere forslag på deres liste, som ikke allerede er blevet præsenteret af dem selv eller af en anden gruppe, sætter de sig ned.

Når alle grupper sidder ned, er øvelsen færdig.

### **Øvelse 4: Rollespil**

Klassen kan i grupper lave små rollespil, der viser, hvordan lærere og klassekammerater bedst kan støtte. Eleverne kan evt. filme rollespillet på smartphones eller iPads, hvis skolen eller eleverne har nogle, og vise det for deres forældre. Rollespillene kan også lægges ud på skolens intranet.



### **Øvelse 5: Stillingtagen i fællesskab**

Fortæl eleverne, at de skal tage stilling til det, du siger, ved:

- At rejse sig fra stolen, hvis de er uenige i det, du siger.
- At blive siddende på stolen, hvis de er enige i det, du siger.
- At stille sig halvt op fra stolen, hvis de både er enige og uenige i det, du siger.

Læs et udsagn op ad gangen og spørg ind til elevernes holdninger, inden du læser det næste udsagn op.

- Hvis man er ked af det, er det bedst at holde det for sig selv.
- Det er bedst, at skolen ved, hvordan man har det derhjemme.
- Forældre skal fortælle lærere, hvordan familien har det derhjemme.
- Lærere skal fortælle forældre, hvordan eleverne har det i skolen.
- Det er børnenes opgave at passe på de voksne.
- Det er de voksnes opgave at passe på børnene.



Hvis klassen åbner op for mange personlige fortællinger, kan du som lærer fortælle eleverne, at de kan klappe sig selv på skulderen eller lave et andet signal, der viser, at de har det på samme måde som deres klassekammerat. På den måde undgår du, at flere elever fortæller den samme historie.

### **Øvelse 6: Tillidsleg i fællesskab**

For at få mere fysisk aktivitet ind i undervisningen og bruge leg til at snakke med eleverne om, hvilken betydning tillid har for det at kunne dele noget sårbart med andre, kan du lave forskellige tillidsøvelser i klassen. Du kan fx lave en af nedenstående tillidsøvelser.

Du kan starte med at fortælle, at I sammen skal lave forskellige tillidsøvelser. At have tillid til andre vil sige at have en følelse af at kunne tro på, stole på eller regne med andre. Du kan også fortælle, at det er vigtigt at føle tillid til andre, hvis man skal fortælle andre om, hvordan man har det.

#### ***Øvelse, der skaber 'social lim' i fællesskabet***

Start evt. med en øvelse, der har til formål at styrke fællesskabet mellem eleverne. Bed eleverne om at stå over for hinanden to og to. Du styrer legen og siger fx "knæ til knæ", og parrene sætter nu knæene mod hinanden. Derefter siger du fx "fod til fod", og parrene sætter nu fødderne mod hinanden (en fod hver). Hver gang du giver en ny besked, slippes kontakten mellem de to kropsdele, der lige har rørt hinanden. Berøringen skal kun vare få sekunder. På et tidspunkt siger du "byt makker", og alle skal nu finde en ny makker. Når alle har fundet en ny makker, fortsætter legen.

#### ***Blindgang***

Bed halvdelen af eleverne om at stille sig på en række med hænderne på hinandens skuldre. Alle elever skal have bind for øjnene, undtagen den forreste. Den forreste skal lede de andre rundt i rummet. Du kan gøre legen

sværere ved at bede eleverne om at sætte tempoet op eller om at løbe i stedet for at gå. De andre elever observerer. Efter et stykke tid kan du give eleverne nye roller.

### ***Vælteøvelse***

Bed 6-10 elever om at stille sig i en cirkel. Én elev skal stille sig i midten af cirklen og skal gøre sig stiv i kroppen. Eleven i midten skal bringes ud af sit balancepunkt af eleverne i cirklen ved, at de forsigtigt skubber til hende eller ham. Eleven skal støttes af eleverne i cirklen og tiltes frem og tilbage i cirklen. De andre elever skal observere, hvad der sker mellem den, der væltes og dem, der vælter. Efter et stykke tid kan øvelsen gentages af nye elever.

Snak bagefter i fællesskab om:

- Hvad skal der til for at have tillid til andre?
- Hvad lagde observatørerne mærke til?
- Hvad lagde de, der lavede øvelsen, mærke til?
- Hvad gør vi til daglig for at skabe tillid i klassen?
- Hvad kunne vi blive endnu bedre til at gøre?

### **Øvelse 7: Forældreinddragelse**

Klassens lister med fordele og ulemper og med, hvordan man som lærer og klammekammerat bedst støtter, kan I hænge op i klassen eller på skolen. På et forældremøde kan klassens arbejde være udgangspunkt for at snakke om det gode skole-hjem-samarbejde ift. elevernes trivsel.

Hvis eleverne har lavet og filmet små rollespil, kan du som hjemmeopgave bede eleverne om at vise deres forældre optagelserne og bagefter snakke med dem om rollespillene.

## **SKÆNDERIER: LÆRERVEJLEDNING**

Undervisningsmaterialet kræver ikke, at du skal tage stilling til dine elevers forældres forhold og uoverensstemmelser - eller at eleverne skal fortælle hinanden om deres forældres forhold. Formålet med undervisningsmaterialet er - gennem leg, øvelser og samtale - at give eleverne kompetencer til at undersøge, hvordan børn og voksne kan have forskellige opfattelser af den samme situation, og hvordan man som barn kan fortælle de voksne, hvordan man har det, og hvad der påvirker ens humør.

Hvis du vil arbejde mere med et lignende tema, kan du anvende øvelser fra undervisningsmaterialet 'Hvornår skal man tale med nogen, og hvem kan man tale med?', som hører til tegnefilmen om alkoholmisbrug.

### **Hvorfor handler undervisningsmaterialet om, når børn og voksne har forskellige opfattelser og om, hvordan børn kan tale med de voksne?**

Børn og voksne tænker tit forskelligt. De voksne tror ofte, at barnet ikke kan fornemme den dårlige stemning i hjemmet eller fornemme, hvordan de voksne har det. Men børn fornemmer meget mere, end de voksne tror – og de bliver utrygge. Fordi de voksne ikke altid er opmærksomme på dette, hjælper de derfor heller ikke altid børnene med at forstå det, de oplever. Hvis børn ikke får en forklaring, som de kan forstå, så er de henvist til selv at finde en mening med det, de ser og hører. Der er god grobund for barnets fantasi, når der mangler en eller flere brikker i puslespillet. Børn er meget hurtige til at påtage sig skylden og ansvaret for det, de ser og fornemmer. Forskning viser, at børn, der påtager sig ansvar og eksempelvis forsøger at løse deres forældres konflikter, bliver mere sårbare. Det er meget vigtigt, at der tages fat om den misforståede skyld- og ansvarsfølelse. Det er samtidig vigtigt at give alle børn et sprog, der kan hjælpe dem med at fortælle de voksne, hvordan de har det, og hvad der påvirker deres humør.

### **Sådan kan du introducere tegnefilmen og undervisningsmaterialet**

Du kan fortælle dine elever, at I skal se en tegnefilm om en dreng, der hedder Malthe. Malthes mor og far skændes meget. Tegnefilmen viser, at børn og voksne tit tænker forskelligt. Malthes forældre tror slet ikke, at Malthe kan mærke, at deres skænderier forurener luften derhjemme. Men Malthe kan tydeligt mærke, hvordan skænderierne forurener luften, og hvordan hans forældre har det. Når I har set tegnefilmen, skal I lave øvelser og tale om, hvordan børn og voksne kan have forskellige opfattelser, og hvordan man som barn kan fortælle de voksne, hvordan man har det, og hvad der påvirker ens humør.

## **SKÆNDERIER: UNDERVISNINGSMATERIALE TIL MELLEMTRINNET**

### **Øvelse 1: Snak i grupper**

Del klassen op i seks grupper. Hver gruppe får til opgave at snakke om ét af de nedenstående spørgsmål. Bagefter kan du lave en fælles opsamling, hvor hver gruppe på skift fremlægger sine tanker om spørgsmålet. De andre grupper kan supplere.

Snakken om nedenstående spørgsmål kan også foregå i fællesskab.

1. Hvordan har Malthe det?
2. Hvad tænker Malthe om sine forældres skænderier?
3. Hvordan tror Malthes forældre, at Malthe har det?
4. Hvorfor fortæller Malthe ikke sine forældre, at han bliver ked af det og utryk og får ondt i maven, når de skændes?
5. Hvad kan Malthe sige til sine forældre, så de forstår, at han får det skidt, når de skændes?
6. Hvis Malthe ikke kan lide at tale med sine forældre, er der så andre, han kan tale med, som kan hjælpe ham?



### **Øvelse 2: Snak i fællesskab**

Slut af med at tale om:

- Kan man altid få de voksne til at forstå, hvordan man har det?
- Hvornår kan det være svært?
- Hvad eller hvem kan hjælpe en med at få de voksne til at forstå, hvordan man har det?

Hvis klassen åbner op for mange personlige fortællinger, kan du som lærer fortælle eleverne, at de kan klappe sig selv på skulderen eller lave et andet signal, der viser, at de har det på samme måde som deres klassekammerat. På den måde undgår du, at flere elever fortæller den samme historie.

I har nu snakket om, at det er godt at kunne fortælle de voksne, hvordan man har det, og hvad der påvirker ens humør. Derfor er det vigtigt, at du som lærer understreger, at ansvaret også ligger hos de voksne. De voksne har det største ansvar for at spørge børnene om, hvordan de har det.



### **Øvelse 3: Lav en tegneserie**

Inddel klassen i mindre grupper.

Bed eleverne om at tegne og skrive en tegneserie. Fortæl eleverne, at det ikke handler om at tegne pænt, men om at fortælle en historie. De kan evt. lave tændstiksmennesker. Du kan også bede eleverne om at lave tale- og tankebobler.

Tegneserien skal indeholde fem dele:

1. En dreng er sammen med sine forældre. De har det godt sammen. I skal beslutte, hvad de laver, og hvordan luften er, når stemningen er dårlig.

2. Mor og far begynder at skændes, og det påvirker drengen. I skal beskrive, hvordan drengen får det. I kan evt. tegne tankebobler, der viser, hvilke tanker drengen har. I skal også beskrive, hvordan luften nu er.

3. Drengen gør noget for at skærme sig mod den dårlige luft i hjemmet. Måske går han op på sit værelse, går en tur eller noget helt tredje. I skal beslutte, hvad drengen gør.

4. Drengen får mod til at fortælle en voksen, hvordan det påvirker ham, at hans mor og far skændes. I skal beslutte, hvem drengen taler med, og hvad han fortæller den voksne.

5. Afslutning. I bestemmer afslutningen.

Øvelsen kan også laves som et rollespil. Hvis I har mulighed for det, kan I filme rollespillene på en smartphone eller iPad og eleverne kan vise deres forældre det rollespil, de har været med til at lave. Rollespillene kan også lægges ud på skolens intranet.

Præsenter tegneserierne eller rollespillene for hinanden.



### **Øvelse 4: Quiz i grupper**

Inddel klassen i mindre grupper. Hver gruppe skal have et "Ja-kort" og et "Nej-kort". Fortæl eleverne, at de skal quizze mod hinanden, og at du vil læse et spørgsmål op. De har to svarmuligheder: Ja og Nej. Grupperne skal blive enige om ét svar. Når alle grupper har fundet frem til et svar, tæller du fx fra 1-3, og på 3 viser grupperne deres svar. Inden du afslører det rigtige svar, kan du spørge ind til, hvorfor grupperne har svaret, som de har. Du kan bruge nedenstående supplerende spørgsmål. Du kan også skabe konkurrence i quizen ved at give 1 point for hvert rigtige svar.

### **Kan det være børnenes skyld, når forældre skændes?**

- Hvorfor kan man tænke, at det er ens skyld?
- Hvad kan forældre sige eller gøre, som får en til at tro, at det er ens skyld?

*Det rigtige svar: Nej.*

*Det er vigtigt, at du som lærer understreger, at det aldrig kan være børnenes skyld, heller ikke selv om forældre somme tider kan skændes om børnene.*

### **Skal børn hjælpe deres forældre med at løse konflikter?**

- Hvad har børnene ansvar for?
- Hvad har forældrene ansvar for?
- Hvad kan børn hjælpe med?
- Hvad skal børn ikke hjælpe med?

*Det rigtige svar: Nej.*

*Det er vigtigt, at du som lærer understreger, at det aldrig er børnenes ansvar at løse de voksnes konflikter. Mange børn forsøger dog at løse de voksnes konflikter og påtager sig et alt for stort ansvar. Børn kan ikke løse de voksnes konflikter, det er kun de voksne, der kan det.*



### **Er det normalt at være uenig?**

- Hvad kan voksne være uenige om?
- Hvad kan børn være uenige om?
- Hvad kan forældre og børn være uenige om?
- Hvad kan vi i klassen være uenige om?

*Det rigtige svar: Ja.*

*Du kan som lærer understrege, at det er helt normalt at være uenige. Uenigheder behøver ikke at føre til skænderier eller konflikter, hvis vi viser respekt for hinandens forskelligheder og opfører os ordentligt over for hinanden.*

### **Øvelse 5: Fællesskabsøvelse på gulvet**

Bed eleverne om at stille sig ud på gulvet. De skal gå rundt mellem hinanden. Ved dit signal, skal de finde sammen med den, de står tættest på. I makkerpar skal de diskutere det spørgsmål, du læser op. Efter x antal minutter beder du eleverne om at takke for snakken og gå rundt mellem hinanden på ny. Øvelsen

fortsætter med et nyt spørgsmål. Du kan også læse det samme spørgsmål op igen, så eleverne får snakket med 3-4 klassekammerater om det samme spørgsmål. Du kan fortsætte øvelsen, indtil du kan mærke, at der ikke er mere energi i øvelsen.

- Hvad kan være med til at skabe dårlig stemning (forurene luften) i timerne?
- Hvad kan være med til at skabe dårlig stemning (forurene luften) i frikvartererne?
- Hvad kan være med til at skabe dårlig stemning (forurene luften) i familier?

Du kan også stille de samme spørgsmål, men spørge til, hvad der er med til at skabe god stemning (ren luft) i henholdsvis timer, frikvarterer og familier?

Eleverne behøver ikke at tage udgangspunkt i deres egen klasse og familie. Du kan afgøre, om eleverne skal tage udgangspunkt i egen klasse og familie, eller om de skal snakke mere generelt.

Lav evt. en fælles opsamling på øvelsen.

### **Øvelse 6: Forældreinddragelse**

I kan hænge elevernes tegneserier op i klassen eller på skolen. Inviter forældrene forbi, så de kan se, hvad klassen har arbejdet med. I kan også lægge tegneserierne ud på skolens intranet. Hvis klassen har lavet rollespil, og I har haft mulighed for at filme rollespillene på smartphones eller iPads, kan du bede eleverne om at vise deres forældre det rollespil, de har været med til at lave eller lægge rollespillene ud på skolens intranet. Eleverne kan også få en kopi af den tegneserie, de har været med til at lave, med hjem, og du kan bede dem om at tale med deres forældre om:

- Hvad kan være med til at skabe dårlig stemning i familier, i skoler, på arbejdet?
- Hvordan kan dårlig stemning påvirke ens humør?
- Hvad kan voksne gøre, som gør børn kede af det eller utrygge?
- Hvad kan voksne gøre, som gør børn glade og trygge?

Bed eleverne om at skrive ned, hvad de har talt med deres forældre om.

