

# Batteriøvelse

## 5.-7. klasse

Børn med psykisk sygdom i familien bruger megen energi, på det der sker derhjemme med mor eller far eller søster eller bror. Tankerne kan også fylde meget, når barnet er i institution eller skole.

Men det kan være svært for børnene, at forklare præcis hvordan det føles for dem, og hvordan de kan reagere, når der kommer rod i tankerne, som sluger al deres energi. De voksne tæt på barnet og de andre i gruppen eller klassen kan tillige have svært ved at sætte sig ind i, hvordan det føles, når man bliver hurtigere udmattet – eller hvorfor man nogle gange reagerer følelsesmæssigt på grund af rod i tankerne.

Her kan dette redskab være en hjælp.

### Introduktion til underviser

Batterierne er en række værktøjer, som kan anvendes til at tale om, hvordan psykisk sygdom kan påvirke, såvel den der er ramt af psykisk sygdom, som dem der vokser op i familier med psykisk sygdom.

Med denne øvelse, som består af tre forskellige batterier, kan børnene ved brug af emojis illustrere, hvordan de har det, når de har henholdsvis meget energi, begrænset energi og ingen energi. Batterierne

kan også vise, hvor meget energi børnene har i løbet af en dag, og hvad der giver dem mere energi og dermed hjælper dem med at få styr på tankerne og følelserne.

Batterierne kan tilmed anvendes som et redskab til at tage en generel snak med barnet/ børnegruppen om det, der kan fylde og påvirke vores energi og overskud.

Når børnene sammen udfylder batterierne, får de et fælles sprog til at tale om rod i tankerne og psykisk sygdom i familien, hvilket kan gøre det lettere for det enkelte barn at forklare, hvorfor man nogle gange ikke kan det hele, trækker sig eller bliver vred.

Sidst men ikke mindst kan batterierne anvendes til at tale om psykisk sygdom i familien. Forældre og barn kan med fordel udfylde batterierne sammen og derved blive opmærksomme på, hvad de enkelte familiemedlemmer kan gavne af, når der er rod i tankerne og følelserne og den psykiske sygdom fylder.



#### Kilde: Skole for mig

Batterierne er udviklet og venligst udlånt af projekt "Skole for mig" Danske Patienter har i perioden 2014-2018 arbejdet med projektet "Skole for mig - der har en kronisk eller langvarig sygdom" med støtte fra Egmont Fonden. Sammen med sine medlemsforeninger og børn, der selv er ramt af sygdom, har Danske Patienter udviklet løsninger, der kan støtte de syge børn i deres skolegang

## Sådan gør I

Print versioner af de tre batterier og klippeark til batteri 1 og 3 til alle elever.

Start med at forklar eleverne om energi og træthed ganske kort. Lad dem derefter sammensætte deres egne personlige batterier. Hver emoji på klippearket illustrerer, hvordan man kan opleve det, når man har henholdsvis meget energi, begrænset energi og ingen energi. Eleverne skal vælge de emojis, der bedst illustrerer deres egne oplevelser, klippe dem ud og sætte dem på batteriet. Der er også et par blanke kort, hvor eleverne selv kan udfylde en følelse eller oplevelse.

Når eleverne har udfyldt alle tre batterier, kan de præsentere dem for hinanden – eventuelt i mindre grupper, så det er mere trygt.

### Det skal I bruge:



Saks



Tape eller lim



Farveblyanter eller tusser

## Batteri 1: Sådan har jeg det, når jeg har ...

For at lave øvelsen skal hver elev have et printet batteri 1, det tilhørende klippearke, en saks samt tape eller lim til at sætte kortene på batteriet.

Batteriet er delt op i tre dele. Den venstre side af batteriet er rødt og illustrerer, hvordan man har det, når man er flad for energi. Midten er gul og viser, hvordan man har det, når man ikke har så meget energi. Den højre side er grøn og illustrerer, hvordan man har det, når man er helt ladet op og har masser af energi.

I hver del af batteriet indsætter eleverne emojis fra det tilhørende klippearke.

## Batteri 2: Så meget energi har jeg i løbet af dagen

For at lave batteriet skal hver elev have et printet batteri 2 og farveblyanter eller tusser.

Eleverne skal vise, hvordan deres energiniveau typisk ser ud hen over en dag, fra de står op, til de går i seng. Det gør de ved at farvelægge batterierne, så de svarer til deres energiniveau, ud for hvert tidspunkt på dagen. Har man ingen energi, farver man bunden af batteriet rødt, har man lidt energi, farver man bunden og midten gul, og har man meget energi, farver man hele batteriet grønt.

Nogle oplever, at de mangler energi hele dagen. De vil måske vise, at de altid har halvtømte batterier. Andre oplever, at de løber tør i løbet af dagen, mens endnu andre oplever, at morgenerne er meget slemme. Hvis I har tid, kan I bruge batteriet til at tale om, hvornår man har brug for at lade sit batteri op.

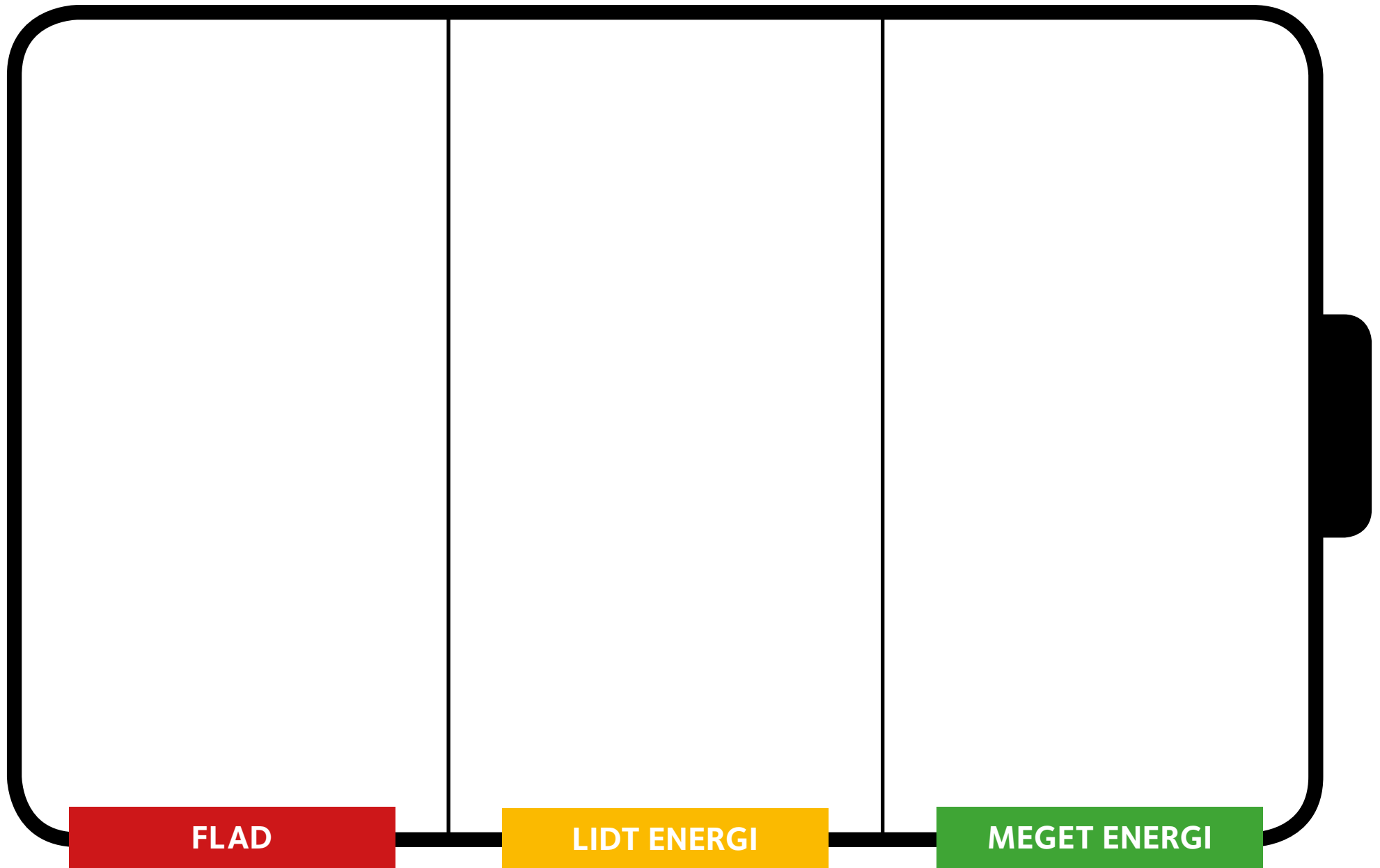
## Batteri 3: Sådan lader jeg op



















































For at lave batteriet skal hver elev have et printet batteri 3, det tilhørende klippearke, en saks samt tape eller lim til at sætte kortene på batteriet.

Batteriet har et klippearke med ideer til, hvad der hjælper eleverne med at lade op, når de ikke har mere energi. Eleverne skal vælge de kort, der bedst beskriver, hvordan de selv lader op og klistre dem på batteriet. De kan også selv finde på noget og skrive det på batteriet.

Det kan være meget forskelligt, hvad der hjælper den enkelte elev til at få ladet batterierne op. For eksempel har nogle børn med kronisk sygdom glæde af at kunne hvile sig i klassen, hvor andre må trække sig ud på gangen eller have korte dage.

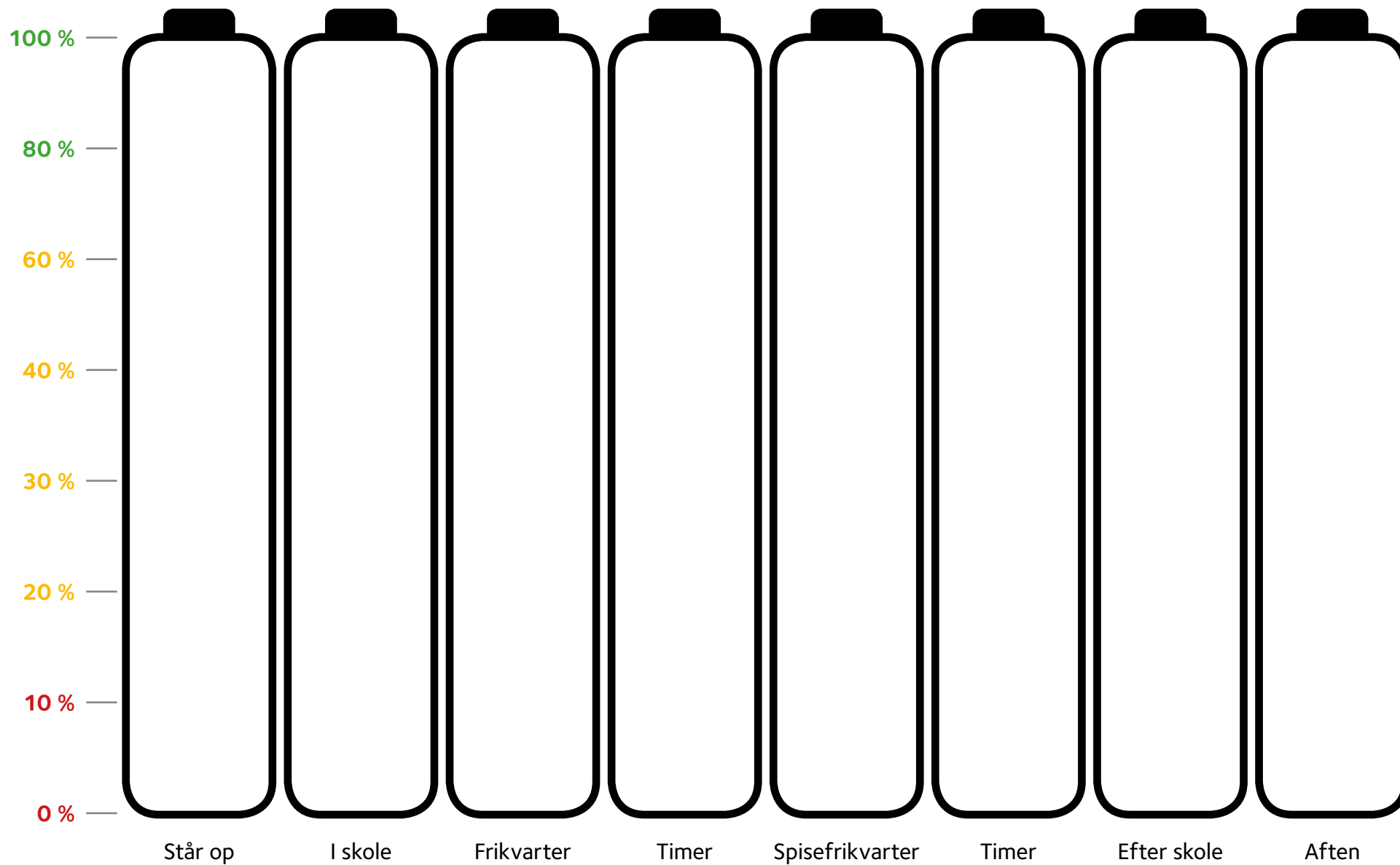


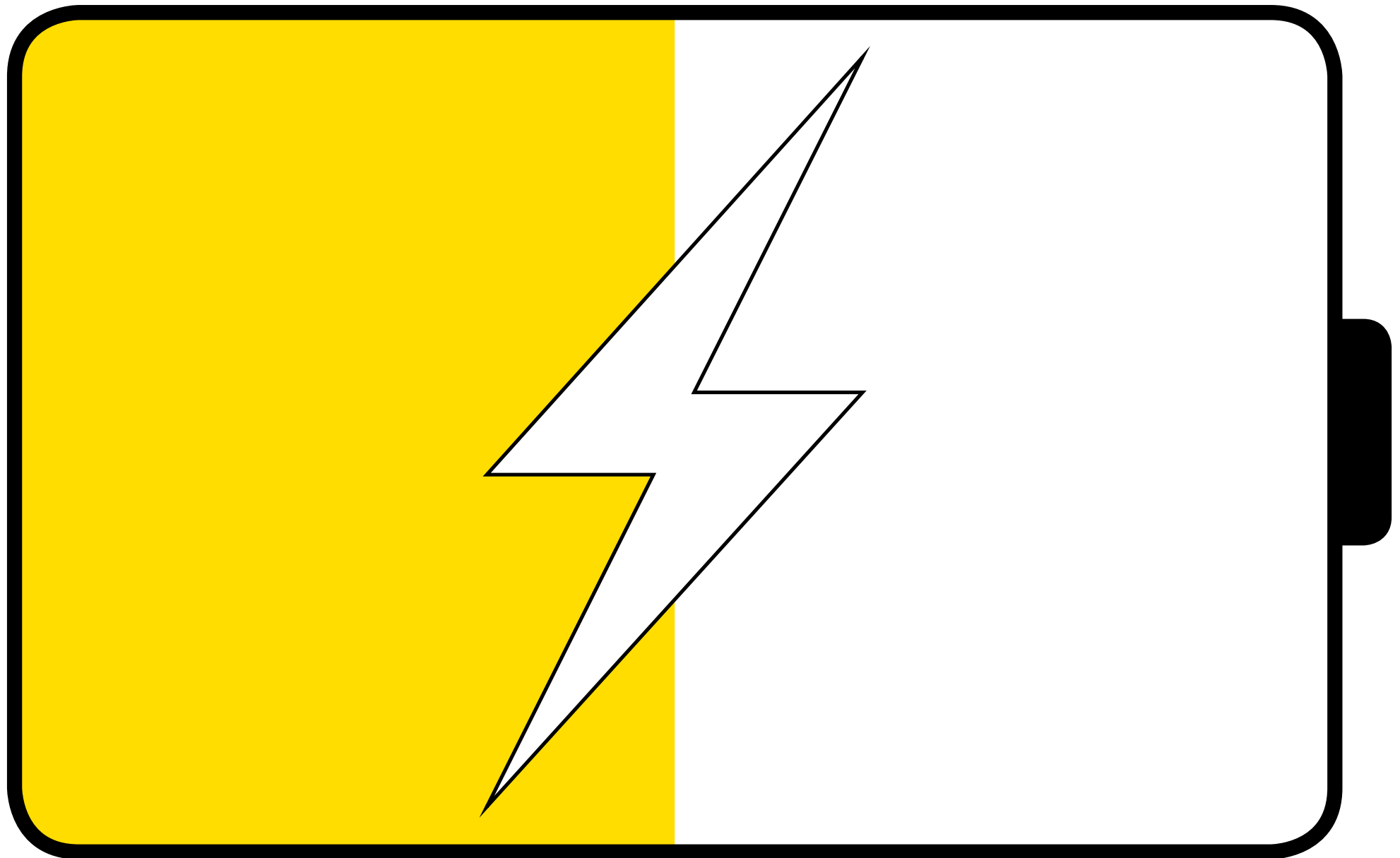

















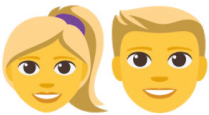
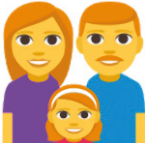







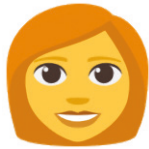

JEG HAR ONDT 	JEG BLIVER TRÆT 	JEG VIL VÆRE ALENE 	JEG ER STILLE 	JEG HAR SVÆRT VED AT KONCENTRERE MIG 	JEG GØR ALTING LIDT LANGSOMMERE 	JEG FØLER JEG KAN ALT 	JEG GRINER 	JEG LØBER HURTIGT 
JEG ER STILLE 	JEG SOVER MEGET 	JEG ORKER IKKE AT SNAKKE MED NOGEN 	JEG ER ROLIG, SELOM JEG HAR ONDT 	JEG HAR SVÆRT VED AT FØLGE MED 	JEG GIDER IKKE SÅ MEGET 	JEG ER MERE TOLERANT 	JEG ER PÅ TOPPEN 	JEG ER MEGET AKTIV 
JEG BLIVER SUR 	JEG HAR SVÆRT VED AT KONCENTRERE MIG 	JEG BLIVER LET KED AF DET 	MIT HUMØR SVINGER 	JEG BRUGER AL MIN ENERGI PÅ AT KONCENTRERE MIG 	JEG KAN IKKE VÆRE MED TIL ... 	JEG KAN FINDE UD AF MEGET 	JER ER GLAD 	JEG HAR MERE OVERSKUD 
JEG KAN IKKE STYRE MIT TEMPERAMENT 	JEG HAR SVÆRT VED AT FØLGE MED 	JEG KAN IKKE FÅ LUFT 	JEG HAR BRUG FOR RO 	JEG KAN LIGE FØLGE MED 	JEG HAR BRUG FOR PAUSER 	JEG FØLGER GODT MED 	JEG HAR DET GODT 	JEG SPILLER FODBOLD 
JEG BLIVER SUR PÅ MINE VENNER 	JEG BLIVER SVIMMEL 	JEG HAR SVÆRT VED STØJ OG URO 	JEG HAR DET FINT 	JEG PRØVER ALT HVAD JEG KAN 	JEG PRESSER MIG SELV 	JEG ER FULD AF ENERGI 	JEG ER ROLIG INDENI 	JEG DYRKER SPORT 
JEG BLIVER IRRITERET OVER IKKE AT KUNNE VÆRE MED 		JEG MÅ GÅ HJEM 		JEG PRESSER MIG SELV 		JEG HAR DET GODT MED MINE VENNER 		JEG HAR INGEN SMERTER 

## Batteri 2: Så meget energi har jeg i løbet af dagen

(5.-7. klasse)





<p>SOVER</p> 	<p>FÅR NOGET AT DRIKKE</p> 	<p>SLAPPER AF</p> 	<p>SER TV/NETFLIX</p> 	<p>SPILLER SPIL</p> 	<p>FÅR SUKKER</p> 	<p>LEGER MED KÆLEDYR</p> 
<p>ER HJEMME</p> 	<p>HØRER MUSIK</p> 	<p>HVILER MIG I BLØDE STOLE</p> 	<p>TEGNER</p> 	<p>LIGGER NED</p> 	<p>LAVER INGENTING</p> 	<p>ER ALENE</p> 
<p>FÅR NOGET AT SPISE</p> 	<p>ER SAMMEN MED VENNER</p> 	<p>ER SAMMEN MED FAMILIE</p> 	<p>BEVÆGER MIG</p> 	<p>LÆSER EN BOG</p> 	<p>SIDDER MED MOBIL</p> 	<p>GÅR EN TUR</p> 
<p>LAVER NOGET ALENE</p> 	<p>ER SAMMEN MED MIN KÆRESTE</p> 	<p>SKRIVER</p> 	<p>TALER MED EN VOKSEN</p> 	<p>MEDITERER</p> 	<p>LAVER AFSLAPNINGSSØVELSER</p> 