



Psykiatrifonden

Snak om det

Undervisningsmateriale til indskolingen



Indhold

Fælles mål	3
0.-3. klassetrin.....	3
Lærervejledning til 'Snak om det: I klassen'	4
Hvorfor handler materialet om tanker og følelser og om at dele dem i klassen?.....	4
Sådan kan du introducere tegnefilmen 'Snak om det: I klassen' og undervisningsmaterialet	5
'Snak om det: I klassen' – undervisningsmateriale til indskolingen.....	6
Øvelse 1: Snak om tegnefilmen.....	6
Øvelse 2: Glæde og tristhed	6
Øvelse 3: Vendespil med tanker og følelser	8
Øvelse 4: Krop og følelser.....	10
ADHD: Lærervejledning.....	11
Hvorfor handler undervisningsmaterialet om at mærke sine egne behov og grænser?.....	11
Sådan kan du introducere tegnefilmen og undervisningsmaterialet.....	11
ADHD: Undervisningsmateriale til indskolingen	12
Øvelse 1: Snak i fællesskab	12
Øvelse 2: Stillingtagen i fællesskab	12
Øvelse 3: Grænseøvelse	13
Øvelse 4: Fysisk grænseøvelse.....	14
Øvelse 5: Opsamling på grænseøvelsen i fællesskab	14
Øvelse 6: Forældreinddragelse	14
ALKOHOL: Lærervejledning	15
Hvorfor handler undervisningsmaterialet om, hvornår man skal tale med nogen, og hvem man kan tale med?	15
Sådan kan du introducere tegnefilmen og undervisningsmaterialet.....	15
ALKOHOL: Undervisningsmateriale til indskolingen	17
Øvelse 1: Snak i fællesskab	17
Øvelse 2: Lav et fælles netværkskort	18
Øvelse 3: Netværksbold	19
Øvelse 4: Stillingtagen i fællesskab	19
Øvelse 5: Lav dit eget netværkskort.....	19
Øvelse 6: Fællesskabsøvelse	20
Øvelse 7: Forældreinddragelse	21
ANGST: Lærervejledning.....	23
Hvorfor handler undervisningsmaterialet om at mærke og fortælle om tanker og følelser?.	23
Sådan kan du introducere tegnefilmen og undervisningsmaterialet.....	23
ANGST: Undervisningsmateriale til indskolingen	24
Øvelse 1: Snak i fællesskab	24
Øvelse 2: Leg i fællesskab.....	25
Øvelse 3: Fællesskabsøvelse i rundkreds	25

Øvelse 4: Følelsesskala	26
Øvelse 5: Forældreinddragelse	26
DEPRESSION: Lærervejledning	28
Hvorfor handler undervisningsmaterialet om at skelne mellem egne og andres følelser?....	28
Sådan kan du introducere tegnefilmen og undervisningsmaterialet.....	28
DEPRESSION: Undervisningsmateriale til indskolingen.....	29
Øvelse 1: Snak i fællesskab	29
Øvelse 2: Tegn i grupper	29
Øvelse 3: Snak i fællesskab	29
Øvelse 4: Snak i fællesskab	30
Øvelse 5: Leg i fællesskab.....	30
Øvelse 6: Fælles brainstorm	30
Øvelse 7: Forældreinddragelse	31
PTSD: Lærervejledning	33
Hvorfor handler undervisningsmaterialet om, hvordan skole og hjem kan samarbejde om elevers trivsel?	33
Sådan kan du introducere tegnefilmen og undervisningsmaterialet.....	33
PTSD: Undervisningsmateriale til indskolingen.....	34
Øvelse 1: Snak i fællesskab	34
Øvelse 2: Snak i fællesskab	34
Øvelse 4: Lav i fællesskab en liste over det gode og det dårlige ved at fortælle det til sine klassekammerater	36
Øvelse 5: Snak i fællesskabet eller i grupper	36
Øvelse 6: Tillidsleg i fællesskab.....	36
Øvelse 7: Forældreinddragelse	37
SKÆNDERIER: Lærervejledning	38
Hvorfor handler undervisningsmaterialet om, når børn og voksne har forskellige opfattelser og om, hvordan børn kan tale med de voksne?.....	38
Sådan kan du introducere tegnefilmen og undervisningsmaterialet.....	38
SKÆNDERIER: Undervisningsmateriale til indskolingen.....	39
Øvelse 1: Snak i fællesskab	39
Øvelse 2: Stillingtagen i fællesskab	39
Øvelse 3: Tegn en tegneserie.....	40
Øvelse 4: Quiz.....	40
Øvelse 5: Følelsesskala	43
Øvelse 6: Forældreinddragelse	43

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, selvillid 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:

0.-3. klassetrin

Personlige grænser

- Eleven kan give udtryk for egne grænser
- Eleven har viden om personlige grænser

Følelser

- Eleven kan beskrive følelsesmæssige reaktioner
- Eleven har viden om følelser



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 INDSKOLINGEN

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 med at blive bedre til at sætte ord på tanker og følelser og give dem 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 deres klassekammerater.

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

- Hvem bor Frederik sammen med?
- Hvor er Frederiks far, da Frederik går i skole?
- Hvordan er Frederiks fars humør?
- Hvordan er Frederiks humør i bilen på vej til skole?
- Hvad snakker Frederiks mor og lærer om?
- Hvad snakker de om i Frederiks klasse?
- Hvad kalder man en sygdom i tanker og følelserne?
- Er der nogle af børnene i Frederiks klasse, der kender nogen, som 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?

Øvelse 2: Glæde og tristhed

Formålet med denne øvelse er at gøre eleverne i stand til at mærke, hvad der gør dem glade og hvad der gør dem triste. Øvelsen skal bidrage til at skabe et fællesskab og sammenhold i klassen ved, at eleverne lærer, at alle oplever at blive både triste og glade.

Øvelse 2 består af fem del-øvelser. Du kan vælge at lave alle dele af øvelsen eller du kan nøjes med fx kun at lave 2A eller 2A og 2B.

2A: Fælles øvelse med fokus på glæde og tristhed Tegn en glad og en trist smiley på tavlen. Fortæl eleverne, at der findes fem grundfølelser:

- Glæde
- Tristhed
- Afsky
- Frygt
- Vrede



Du kan fortælle, at vi kalder dem for grundfølelser, fordi det er følelser alle oplever at have – uanset hvor i verden vi bor. Fortæl at I nu skal arbejde med to af følelserne: glæde og tristhed. Kom med nogle eksempler på, hvad der kan give glade tanker og følelser og hvad, der kan give triste tanker og følelser. Spørg fælles i klassen, hvornår eleverne har haft glade tanker og følelser? Og hvornår de har haft triste tanker og følelser? Fortæl eleverne, at det kan være meget forskelligt, hvad der gør en glad og hvad, der gør en trist – og at det er helt okay.

2B: Individuel tegneøvelse med fokus på glæde og tristhed

Bed eleverne tegne en tegning af noget, som gør dem glade og derefter en tegning af noget, som gør dem triste. Angiv eventuelt en tidsramme for, hvor lang tid de kan bruge på hver af tegningerne. Hvis du også ønsker at lave øvelse 2C og eller 2E med eleverne, så fortæl dem at tegningerne bagefter skal vises til de andre i klassen.



2C: Fremvisning af tegninger

Bed først eleverne om at tage deres tegning af noget, som gør dem triste i hånden og rejse sig. Del eleverne op i to lige store grupper (hvis der er et ulige antal kan du selv gå med i legen). Bed den ene gruppe forme en rundkreds, hvor de kigger udad. Bed den anden gruppe forme en rundkreds rundt om den første rundkreds og bed dem kigge ind mod rundkredsens midte. Således at alle eleverne nu har en makker at kigge på. Eleverne fra den yderste rundkreds skal nu fortælle den makker de står overfor, hvad de har tegnet og hvorfor det gør dem triste. Når der er gået ca. 20 sekunder klapper du i hænderne og nu er det den fra den inderste rundkreds der skal fortælle hvad han/hun har tegnet. Når der er gået yderligere 20 sekunder klapper du igen i hænderne og beder alle eleverne i den yderste rundkreds træde et skridt til højre, sådan at alle nu står over for en ny makker. Eleverne fortæller nu deres nye makker om tegningen. Gentag indtil du mærker at energien forsvinder ud af øvelsen.

Gentag samme øvelse men nu med tegningen af noget, der gør eleverne glade.

2D: Fysisk kontaktøvelse

Hvis der er brug for at få skabt lidt glæde og vitalitet hos eleverne efter øvelse 2B eller 2C, kan I afslutte med denne øvelse. Bed eleverne stille sig i en stor rundkreds. Bed eleverne om at række begge hænder op over hovedet mens de siger ”uuuuhh” og vifter med fingrene (bliv ved indtil alle er med). Bed dem så sænke hænderne ud til siden, så de kan æ deres siddemænd på ryggen mens de siger ”aaahhh”. Gentag evt. et par gange.

2E: Fælles billedvæg i klassen

Hæng billederne op i klassen og snak med eleverne om, at det er forskelligt, hvad der gør en glad og hvad der gør en trist.

Klassen kan også invitere forældrene på besøg og fremvise billedvæggen. Hvis der er tid til det, så kan forældrene også lave tegninger sammen med børnene af det, som gør dem glade og triste.



Øvelse 3: 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 og de får indblik i, hvad der kan frembringe de fem følelser hos dem selv og andre – og at vi alle har de samme følelser.

3A: De fem grundfølelser

Indled øvelsen med at fortælle om de 5 grundfølelser (glæde, tristhed, afsky, vrede og frygt). Kom med eksempler på ting der kan fremkalde de 5 grundfølelser. Lad eleverne byde ind med eksempler. Når eleverne har forstået hvad de 5 grundfølelser dækker over, beder du dem udarbejde deres eget vendespil.

På næste side er der et ark, som kan bruges til elevernes egne vendespil. 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 brikkerne i et vendespil.

Bed eleverne gå sammen i grupper af to eller tre og spille vendespil med alle deltagernes brikker.

3B: Forældreinddragelse

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



Tristhed



Tristhed

Øvelse 4: Krop og følelser

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

Indled med at fortælle eleverne om, hvordan man med kroppen kan udtrykke, hvordan man har det. Fortæl også gerne at man nogle gange kan se på andre, hvordan de har det. Vis fx eleverne hvordan man kan se ud, når man er vred eller føler afsky.

Del eleverne op i par. Bed dem sammen finde ud af hvordan de synes, man kan vise med kroppen, at man føler vrede, afsky, glæde, tristhed og frygt. Eleverne skal altså finde en kropsholdning og et ansigtsudtryk, der passer til hver af de 5 grundfølelser.

Få alle parrene ud på gulvet og bed dem stille sig sammen med deres makker med let spredte ben og armene ned langs kroppen. Nu er du dirigenten. Du siger først en følelse fx glæde, og så peger på du på tre af parrene som så viser, hvordan de mener, at man ser ud når man føler glæde. Bed de andre elever kigge på dem. Bed parrene om at bukke og de andre om at klappe, før de igen stiller sig med let spredte ben og armene ned langs siden. Vælg en ny følelse og udpeg tre nye par, som nu skal foretage samme øvelse blot med en ny følelse.



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 INDSKOLINGEN

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?



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 for sig selv?*
- *Hvad kan det dårlige være?*
- *Hvordan kan man få det, hvis man skjuler, at man er ked af det eller sur?*

Det er vigtigere, at ens bror eller søster bliver trøstet, end at man selv bliver trøstet?

- *Hvorfor kan man føle, at det er vigtigere, at ens søster eller bror bliver trøstet?*
- *Hvorfor er det lige så vigtigt, at man selv bliver trøstet?*
- *Hvordan kan man få det, hvis man ikke bliver trøstet?*



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?*
- *Hvornår 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". Alle starter med at stå i midten.

Forslag til udsagn:

- Din far glemmer at sige godnat til dig
- Din mor henter dig 15 minutter for sent
- Din lærer svarer ikke på dit spørgsmål
- Din gode ven spørger ikke, om du vil lege i frikvarteret
- Du får skylden for noget, du ikke har gjort
- Din ven aflyser jeres legeaftale, fordi han eller hun er syg
- Din ven siger "hold kæft" til dig, fordi han eller hun ikke er enig med dig
- Dine klassekammerater siger, at du skal tie stille, 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

- Hvordan kunne I mærke, at der var noget, I ikke syntes var okay?
- Hvorfor er det vigtigt at kunne mærke, hvad, man synes, er okay, og hvad man ikke synes, er okay?
- Hvordan kan man få det indeni, hvis man ikke får sagt til andre, at det, de gør, ikke er okay?
- Hvornår kan det være svært at fortælle andre, at det, de gør, ikke er okay?

Øvelse 6: Forældreinddragelse

Som hjemmeopgave kan du bede eleverne om at snakke med deres forældre om de fire afsluttende spørgsmål og i samarbejde med deres forældre skrive eller tegne 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 voksne 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 INDSKOLINGEN

Flere af øvelserne knytter sig til tegnefilmen om alkohol. Vi anbefaler derfor, at klassen sammen ser tegnefilmen og supplerer med de interviewfilm, som du finder 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 hans mor drikker? (Når alkoholmonstret er der?)
- 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 holdt det skjult eller sagde det til en, og hvordan det føltes.

- Hvornår har I været kede af det?

I starten er der ingen, der ved, hvordan Johan har det. Han skjuler det over for sin mor og sin kammerat, som han møder i butikken.

- Har I prøvet at skjule, at I har været kede af det?
- Hvordan var det?

Til sidst fortæller Johan sin vens mor, hvordan han har det. Han taler også med andre børn, der har det på samme måde som ham.

- Har I prøvet at fortælle en voksen eller en ven om, 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: Lav et fælles netværkskort



Eleverne finder i fællesskab frem til, hvem man kan tale med, hvis man har det svært. Det kan være personer på og uden for skolen, voksne og jævnaldrende.

Tegn et fælles netværkskort på en planche – eller brug illustrationen bagerst i dette dokument.

Eleverne kan også kigge i blade og finde billeder af mennesker, som skal forestille forældre, bedsteforældre, venner, lærere m.fl., og som de kan klistre op på planchen.

Tydeliggør over for eleverne, at de personer, de nævner, ikke behøver at være personer, 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 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 3: Netværksbold

For at få bevægelse ind i undervisningen kan du bruge en bold til øvelsen. Hver gang en elev kan komme på en person, de kan tale med, modtager han eller hun bolden. Derefter siger eleven navnet på en klassekammerat, der også har markeret, og kaster bolden videre til denne.

Øvelse 4: Stillingtagen i fællesskab

Hjælper det at fortælle det til:

1. en ven, hvis man er ked af det?
2. en lærer, hvis man er ked af det?
3. sin mor eller far, hvis man er ked af det?
4. en bedsteforælder, hvis man er ked af det?
5. et kæledyr, hvis man er ked af det?
6. find selv på flere...

”Ja”, ”Nej” og ”Både og” kort placeres forskellige steder i klassen. Eleverne skal tage stilling til spørgsmålene ved at placere sig ved et af de tre kort.

Det er vigtigt, at du spørger ind til elevernes holdninger. Suppler evt. med følgende spørgsmål:

- Hvis nej, hvorfor?
- Hvis ja, hvorfor?
- Hvis både og, hvorfor og hvorfor ikke?



Øvelse 5: Lav dit eget netværkskort

Udlever illustrationen af netværkskortet (sidst i dette dokument) til alle elever. Alle eleverne skal nu tænke over:

- 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?

Eleverne kan lade sig inspirere af det fælles netværkskort. Hjælp evt. eleverne med at stave navne og personer.

Eleverne kan også klistre billeder fra blade samt fotos på deres eget netværkskort.

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 og derfor skal have hjælp til

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

Øvelse 7: Forældreinddragelse

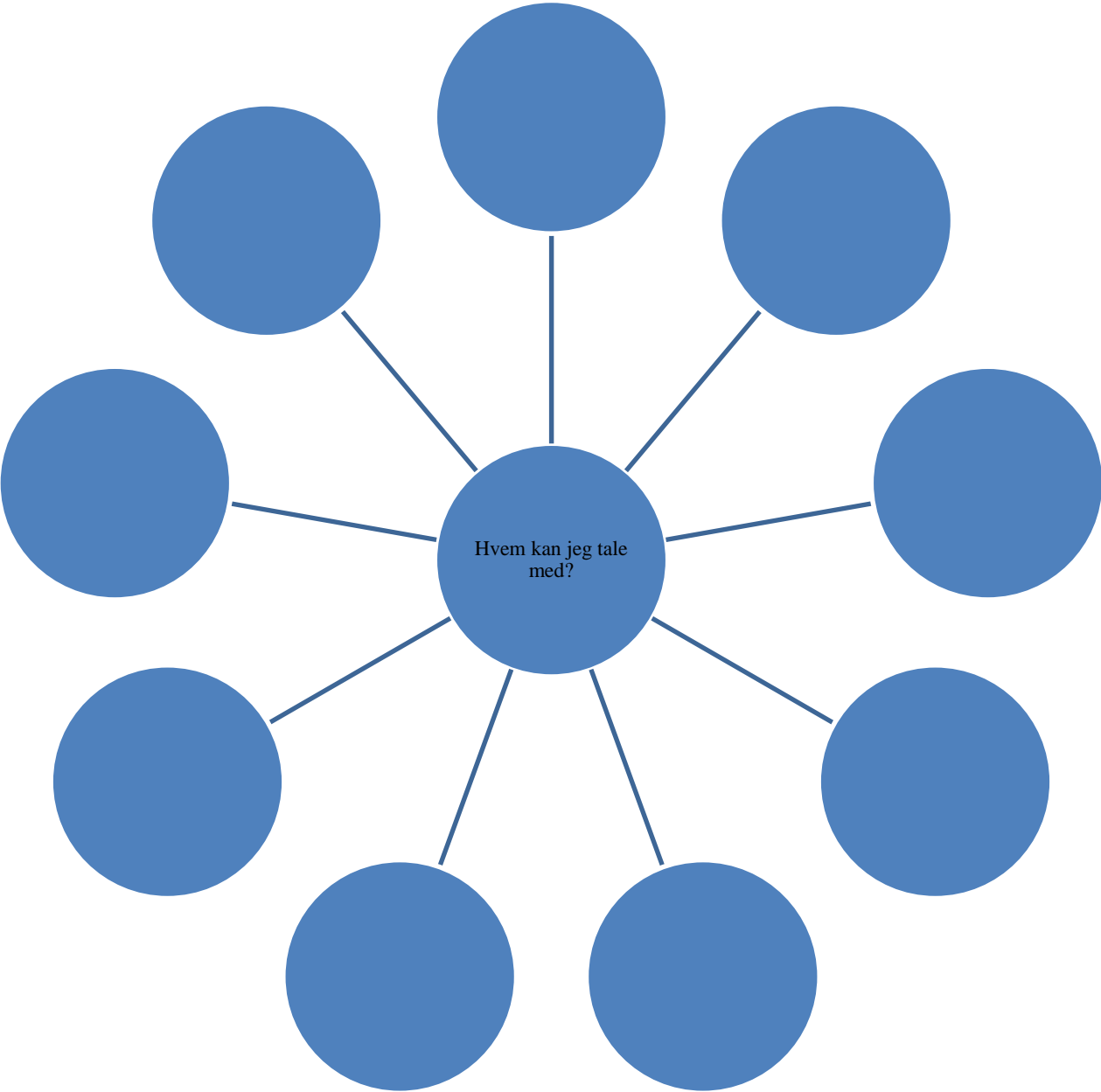
For at inddrage forældrene i det, klassen har arbejdet med, kan du bede eleverne om at tale med deres forældre om nedenstående spørgsmål, og forældre og børn kan hjælpes ad med at skrive ned eller tegne, hvad de har talt om. Hvis der er en elev, der ikke har mulighed for at tale med sine forældre, kan du bede ham eller hende om at tale med en anden voksen, fx en vens forælder eller en lærer, eller eleven kan selv tænke over spørgsmålene.

- Hvornår er det rart at fortælle andre, at man er ked af det?
- Hvornår er det rart ikke at fortælle andre, at man er ked af det?
- Hvorfor fortæller vi nogle gange ikke andre, at vi er kede af det?
- Hvem kan hjælpe en, hvis man fx er ked af det?

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 INDSKOLINGEN

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

Øvelse 1: Snak i fælleskab

Du kan starte med at fortælle, at der er forskel på at være bange og angst. Alle kender til at være bange, men det er ikke alle, der har prøvet at have det som Amandas far. Start evt. med at fortælle om engang, hvor du var bange. Fortæl også, hvordan du kunne mærke det i kroppen. Spørg eleverne:

- Hvornår har I prøvet at være bange?
- Hvordan kunne I mærke det i kroppen?

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.

Du kan som lærer genfortælle, at vi alle har prøvet at være bange. Det er helt almindeligt. Men Amandas far er mere end bange. Amandas far er angst. Hvis den 'bangefølelse', vi alle sammen har engang imellem, fylder ét hjørne af klassen, så fylder den angstfølelse, som Amandas far har, hele klassen.

- Hvordan har Amandas far det?
- Hvordan kan Amandas far mærke angsten i kroppen?

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: Leg i fællesskab

Lav en fysisk aktivitet med eleverne, der får deres puls op. Du kan fx lave følgende øvelse:

1. Fortæl eleverne, at de skal løbe rundt på kryds og tværs.
2. Ved dit signal, fx “gulv”, skal eleverne skynde sig at lægge sig fladt ned på gulvet.
3. Du kan efterhånden lægge flere kommandoer til. Fx kan du fortælle eleverne, at de skal sætte sig på en stol, ved dit signal “stol”, eller finde sammen to og to ved dit signal “find en makker”.

Aktiviteten behøver ikke at vare mere end 5-7 minutter.

Bed derefter eleverne om at lægge sig ned på gulvet. Du kan nu guide eleverne til at trække vejret helt ned i maven og puste langsomt ud. Du kan fx sige følgende:

1. Slap godt af i skuldre, arme, ben, fødder og hoved. Slap godt af i maven og tag nogle dybe indåndinger og udåndinger.
2. Forestil dig, at du er et sted, hvor intet kan forstyrre din vejtrækning. Vær opmærksom på din vejtrækning. Træk vejret helt ned i maven og pust langsomt ud.
3. Fortsæt med langsomt at ånde ind... og ånde ud.

Du kan evt. bede eleverne om at lægge et viskelæder på maven, som følger deres vejtrækning.

Formålet med denne øvelse er at skærpe elevernes opmærksomhed på deres kroppe og på hvordan de har det i kroppen. Du kan efter øvelsen spørge eleverne, om de kunne mærke noget i kroppen, i huden, i maven eller i fødderne. Måske mærkede de ingenting. Det er helt i orden.

Øvelse 3: Fællesskabsøvelse i rundkreds

Alle sidder i en rundkreds med ansigterne mod hinanden. Læreren kaster 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 er glad, når...

- Jeg er vred, når...
- Når jeg er vred, hjælper det at...
- Jeg er bange, når...
- Når jeg er bange, hjælper det at...
- Jeg er tryk, når...
- Jeg er ensom, når...
- Når jeg er ensom, hjælper det at...

Øvelse 4: Følelseskala

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



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

Øvelse 5: Forældreinddragelse

Giv eleverne en kopi af følelseskalaen med hjem, eller læg den ud på skolens intranet. Bed forældre og elever om at snakke sammen om, hvornår man kan være i de forskellige slags humør. Bed forældre og elever om at tegne eller 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.



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 den 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 tanker og følelser. 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 INDSKOLINGEN

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

Øvelse 1: Snak i fællesskab

- Hvordan har Sofies mor det?

Skriv eller tegn elevernes svar på tavlen. Bagefter kan du sammen med eleverne give tanker, følelser og handlinger forskellige farver og på den måde hjælpe eleverne med at skelne mellem tanker, følelser og handlinger. Du kan også tegne en krop eller bruge illustrationen, som findes sidst i dette dokument, og bede eleverne om at tage stilling til, hvor på kroppen følelserne sidder.

Det er vigtigt at nævne, at vi kan mærke følelserne forskellige steder i kroppen, og at der ikke er ét sted, der er mere rigtigt end et andet.

- Hvordan har Sofie det?

Skriv eller tegn elevernes svar på tavlen og giv også Sofies tanker, følelser og handlinger forskellige farver. Hvis eleverne har nævnt andre følelser, kan du bede dem om at tage stilling til, hvor på kroppen disse følelser sidder.

Øvelse 2: Tegn i grupper

Opgaven kan laves i grupper a fire eller individuelt:

Bed eleverne om at tegne en tegning af Sofies mor og en tegning af Sofie. Du kan også bruge figurerne bagerst i dokumentet og bede eleverne om at farvelægge dem. Tegningerne skal vise, hvordan de har det.

Bed eleverne om at fremvise deres tegninger for hinanden.

Øvelse 3: Snak i fællesskab

- Ligner tegningen af Sofies mor og Sofie hinanden, eller er de forskellige?
- Hvordan kan humør smitte, både det positive og det negative humør?
- Har I selv oplevet, at de voksnes 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.



Øvelse 4: 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 fortæller eleverne, at Sofies mor elsker Sofie, selv om hun bliver anderledes, når depressionen fylder.

Sofie går på et tidspunkt op på sit værelse og begynder at græde ned i puden. Imens hun ligger på sin seng, tænker hun på, om hun har gjort noget forkert.

- Har Sofie gjort noget forkert?

Imens Sofie ligger på sengen, tænker hun også på, om hendes mor ikke kan lide hende?

- Tror I, at Sofies mor kan lide Sofie?



Øvelse 5: Leg i fællesskab

For at få bevægelse ind i undervisningen kan du lave en øvelse med klassen, som hedder forvandlingscirklen. I starter med at stille jer i en cirkel med siden til hinanden. Alle skal kigge ind på midten af cirklen. Lav et ansigtsudtryk, som du sender videre i cirklen med uret. Dén, der står til venstre for dig, skal tage imod ansigtsudtrykket ved at imitere det og derefter forandre det og sende det videre i cirklen. Fortsæt, indtil alle har taget imod og imiteret et ansigtsudtryk. Du kan evt. sende et kropsudtryk afsted samtidig med, at eleverne tager imod og imiterer et ansigtsudtryk.

Du kan lave øvelsen før eller efter jeres snak om, hvordan humør smitter.

Øvelse 6: Fælles brainstorm

Sofie bliver trist, når depressionen fylder hos hendes mor, og mor ligger på sofaen og ikke orker noget som helst. Fortæl evt. om engang, hvor du var trist, og hvad der dengang hjalp dig til at komme i bedre humør. Bed eleverne om at huske tilbage på en situation, hvor de har været i trist humør. Bed dem også om at huske tilbage på, hvad der hjalp dem til at komme i bedre humør.

- Hvad hjælper jer til at komme i bedre humør?

Lav i fællesskab en brainstorm over, hvad man kan gøre for at vende trist humør til godt humør. Skriv eller tegn elevernes forslag på en planche eller på et white board.

- Hvad kan Sofie og andre (fx andre i familien, klassekammerater, lærere eller venner) gøre for, at Sofie kan have det godt, når depressionen fylder hos moren?

Øvelse 7: Forældreinddragelse

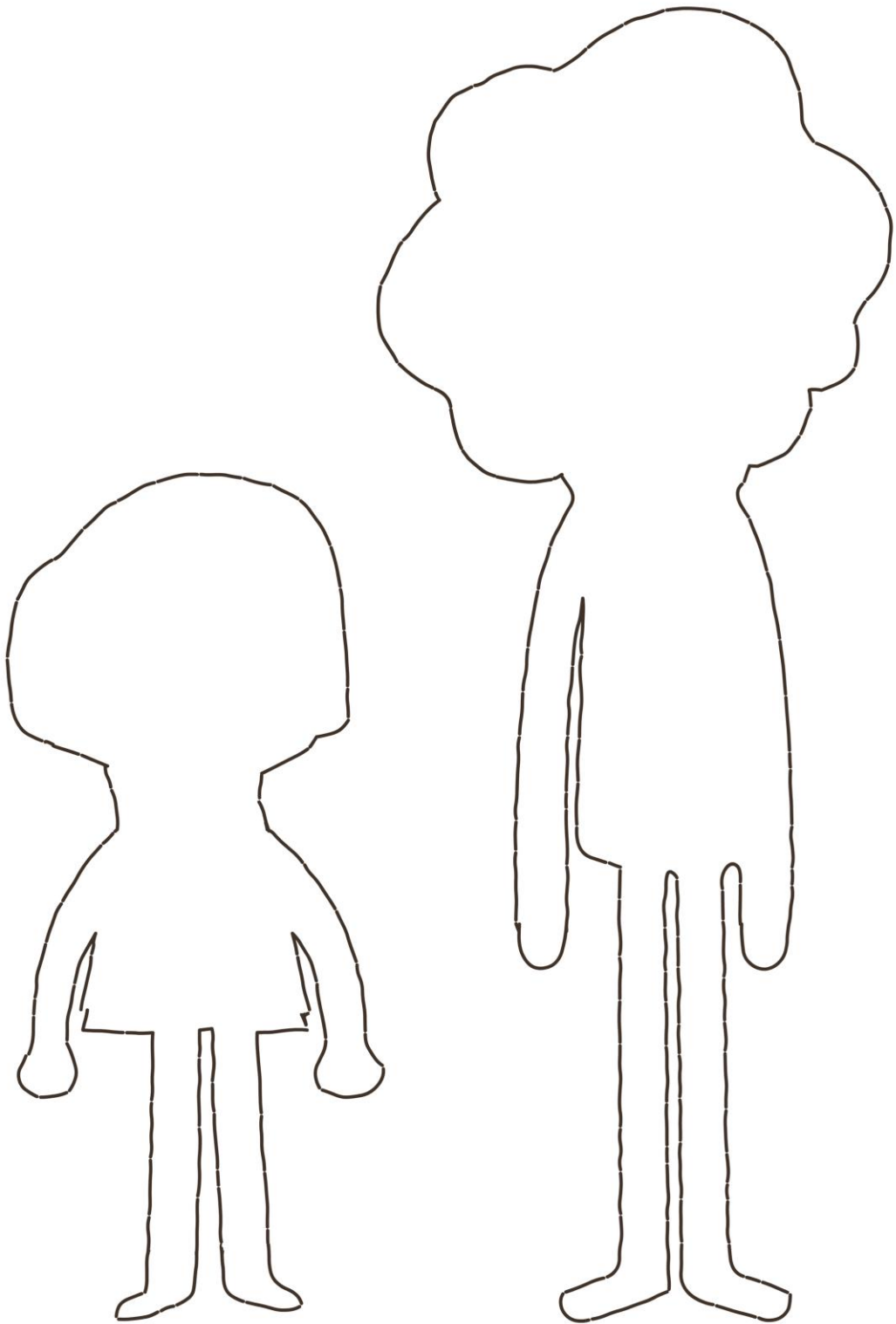
Hæng elevernes illustrationer og plancher op i klassen eller på skolen. Inviter forældrene på besøg eller vis forældrene, hvad klassen har arbejdet med på et kommende forældremøde.

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 sammen med deres forældre om:

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

Eleverne kan få til hjemmeopgave, i samarbejde med deres forældre, at skrive ned eller tegne, hvad de har snakket 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 nedskrive eller tegne, hvad hun eller han 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 INDSKOLINGEN

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.

Øvelse 1: Snak i fællesskab

- Hvordan har faren det?
- Hvordan har Ali det derhjemme?
- Hvordan har Ali det ovre i skolen?
- Hvordan er Alis klassekammerater over for Ali?
- Hvorfor er de på den måde?

Øvelse 2: Snak i fællesskab

Ali bliver ked af det og bange, når han kan se på sin far, at han ikke har det godt. Det er almindeligt at blive ked af det og bange. Det kan man blive af mange forskellige ting. Fortæl evt. om engang, hvor du var ked af det eller bange. Du kan spørge eleverne om følgende spørgsmål:

- Hvad kan gøre jer kede af det eller bange?
- Har I prøvet at fortælle en voksen eller en ven, at I har været kede af det eller bange?
- Hvordan har det været at fortælle det til en anden?
- Hvad kan det gode være ved at fortælle det til en anden?
- Hvad kan det dårlige være ved at fortælle det til en anden?

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 3: Lav i fællesskab en liste over det gode og dårlige ved at fortælle det til en lærer

- Hvad kan det gode være ved, at Ali fortæller sin lærer, hvordan han selv og hans familie har det?
- Hvad kan det dårlige være ved, at Ali fortæller sin lærer, hvordan han selv og hans familie har det?

Brug skemaet på næste side.

Det gode +

Det dårlige -



Øvelse 4: Lav i fællesskab en liste over det gode og det dårlige ved at fortælle det til sine klassekammerater

Brug samme skema som før til denne øvelse.

- Hvad kan det gode være ved, at Ali fortæller sine klassekammerater, hvordan han selv og hans familie har det?
- Hvad kan det dårlige være ved, at Ali fortæller sine klassekammerater, hvordan han selv og hans familie har det?

I har nu lavet en øvelse, som handler om det gode og det dårlige ved, at man som barn fortæller de voksne om, at man er ked af det og bange. Derfor er det vigtigt, at du som lærer får understreget, at det er godt, hvis man som barn selv kan fortælle sin lærer eller sine forældre, at man er ked af det eller bange, men det er forældrenes og lærernes ansvar at spørge børnene om, hvordan de har det.

Øvelse 5: Snak i fællesskabet eller i grupper

Bed eleverne om at forestille sig, at Ali går i deres klasse.

- Hvordan kan klassens lærere bedst støtte Ali?
- Hvordan kan eleverne som klassekammerater bedst støtte Ali?



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 at kunne tale om noget svært, 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 fællesskab

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.

Forhindringsbane

I fællesskab laver I en bane med forhindringer. Banen kan bestå af stole og borde. Det er blot vigtigt, at forhindringerne står godt fast og ikke vælter. Eleverne ser forhindringsbanen igennem. Derefter danner du makkerpar. Den ene makker får bind for øjnene, den anden skal lede sin makker sikkert igennem forhindringsbanen. Bagefter bytter makkerparret roller.

Snak bagefter i fællesskab om:

- Hvad vil det sige at have tillid til hinanden?
- Hvad skal der til for at have tillid til sine klassekammerater?
- Hvad skal der til for at have tillid til sin lærer?
- Hvad gør vi til daglig for at skabe tillid i klassen?
- Hvad kunne vi blive endnu bedre til at gøre?

Øvelse 7: Forældreinddragelse

Klassens lyster med fordele og ulemper og med, hvordan man som lærer og klassekammerat 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.

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 INDSKOLINGEN

Øvelse 1: Snak i fællesskab

Du kan starte med at (gen)fortælle, at tegnefilmen bl.a. viser, at børn og voksne tit tænker forskelligt. Malthes forældre tror slet ikke, at Malthe kan mærke, hvordan deres skænderier skaber dårlig luft derhjemme. Men Malthe kan tydeligt mærke det. Han kan sagtens opfange, hvordan luften er derhjemme.

- Hvordan er luften hjemme hos Malthe?
- Hvordan har Malthe det?
- Hvad tænker Malthe om sine forældres skænderier?
- Hvordan tror Malthes forældre, at Malthe har det?
- Hvorfor fortæller Malthe ikke sine forældre, at han bliver ked af det og utryg og får ondt i maven, når de skændes?
- Hvad kan Malthe sige til sine forældre, så de forstår, at han ikke har det godt, når de skændes?
- Hvis Malthe ikke kan lide at fortælle det til sin mor og far, er der så andre, han kan tale med, som kan hjælpe ham?



Slut af med at tale om:

- Kan børn altid få de voksne til at forstå, hvordan de har det?
- Hvornår har de voksne svært ved at forstå, hvordan børnene har det?
- 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 2: Stillingtagen i fællesskab

Forestil jer, at Malthe går i jeres klasse. Hvilke råd vil I give Malthe?

1. Han skal fortælle sine forældre, hvordan han får det, når de skændes
2. Han skal fortælle det til en anden

3. Han skal holde det for sig selv
4. Han skal gå ind på sit værelse eller gå væk fra skænderiet
5. Find evt. på flere muligheder

Du kan hænge de forskellige muligheder op forskellige steder i klassen og bede eleverne om at tage fysisk stilling til, hvilket råd de vil give Malthe, ved at placere sig ved en af mulighederne.

Det er vigtigt, at du spørger ind til elevernes tilkendegivelser. Du kan herefter give eleverne mulighed for at flytte sig et andet sted hen, hvis de vil.

Øvelse 3: Tegn en tegneserie

Inddel klassen i mindre grupper.

Bed eleverne om at tegne og evt. 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 eller hjælpe med dette.

Tegneserien skal indeholde fem dele:

1. Et barn laver noget sjovt med sin mor og far.
2. Mor og far begynder at skændes, og barnet bliver ked af det og bange. Måske får barnet også ondt i maven, i hovedet eller et tredje sted.
3. Barnet går enten ind på sit værelse, ud i haven eller stikker to fingre i ørerne. I skal beslutte, hvad barnet gør.
4. Barnet får mod til at fortælle en voksen, hvordan skænderierne gør hende eller ham ked af det og bange. Den voksne kan fx være moren, faren, en bedsteforælder, en lærer eller en vens mor eller far. I skal beslutte, hvem barnet fortæller det til.
5. I skal tegne en afslutning på historien, som I selv bestemmer.

Vis tegneserierne for hinanden.

Øvelse 4: Quiz

Uddel quizzen, som du finder på næste side. Quizzen kan laves i par, grupper eller individuelt. Læs det første spørgsmål op, og bed eleverne om at sætte kryds under Ja, Nej eller Måske. Inden du afslører det rigtige svar, kan du spørge ind til, hvorfor eleverne har svaret, som de har. Du kan støtte dig op ad de supplerende spørgsmål der er skrevet med kursiv på lærerens retteark. For at skabe konkurrence, kan du give 1 point for hvert rigtige svar.





Quiz

	Ja	Nej	Måske	Point
Kan det være børnenes skyld, når forældrene skændes?				
Skal børn hjælpe deres forældre med at løse konflikter og problemer?				
Er det normalt at være uenig?				



Lærereens retteark



	Ja	Nej	Måske
<p>Kan det være børnenes skyld, når forældrene skændes? <i>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?</i> Det er vigtigt, at du som lærer understreger, at det <u>aldrig</u> kan være børnenes skyld.</p>		X	
<p>Skal børn hjælpe deres forældre med at løse konflikter? <i>Hvad har børnene ansvar for? Hvad har forældrene ansvar for? Hvad kan børn hjælpe med? Hvad skal børn ikke hjælpe med?</i> Det er vigtigt, at du som lærer understreger, at det <u>aldrig</u> er børnenes ansvar at løse de voksnes konflikter.</p>		X	
<p>Er det normalt at være uenig? <i>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?</i> <i>Du kan som lærer understrege, at det er helt normalt at være uenig. Uenigheder behøver ikke at føre til skænderier eller konflikter, hvis vi viser respekt for hinandens forskelligheder og opfører os pænt overfor hinanden.</i></p>	X		

Øvelse 5: Følelseskala

Hent følelseskalaen på sidste side i dette dokument og bed eleverne om at kigge på ansigterne. Gennemgå i fællesskab de forskellige slags humør. Snak sammen om, hvornår eleverne kan genkende de forskellige slags humør hos dem 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.



Slut evt. af med at lave en cirkel og kast en bold rundt mellem eleverne. Når en elev modtager bolden, kan hun eller han nævne en ting, som gør børn glade. Efter x antal runder kan du bede eleverne om at nævne en ting, som gør børn triste.

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. 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 der kan gøre børn henholdsvis glade og triste.

For at gøre opgaven mere konkret kan du give eleverne et glad og et trist ansigt med hjem. Det skal bare være en glad og en sur smiley og rundt om skal eleverne skrive ting, der gør dem glade eller triste. Bed eleverne om at snakke med deres forældre om:

- Hvad gør børn glade?
- Hvad gør børn triste?

Bed eleverne om i samarbejde med deres forældre at skrive eller tegne, hvad de har talt med deres forældre om.



