

OSWALD OG NABIHA og bekymringsmonstrene

Lærervejledning og opgaver

Illustreret af Anja Gram

Dan Toft

FAG OG KULTUR



Dan Toft

Oswald og Nabiha

– og bekymringsmonstrene

Lærervejledning og opgaver

© 2023, Fag og kultur og forfatteren

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner eller virksomheder, der har indgået aftale med Copydan Tekst & Node, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.

Illustrationer: Anja Gram

Forlagsredaktion: Lise Nerlov

Omslag og indhold: Mette Plesner

1. udgave, 1. oplag 2023

ISBN 978-87-974274-5-3

www.fagogkultur.dk



Indhold

Forord	4
Indledning	5
Du kan godt, Oswald Åstrøm!	8
Amygdala og hippocampus	28
Er det nye svært, Nabiha Noomi?	30
Har du en god ven, Oswald Åstrøm?	39
Hippocampus og monstertricks	49
Har du snor i hundene, Nabiha Noomi?	51
Brainbreaks	59
Perspektiver på forældresamarbejde	61
Opgaveark	62

Forord

Jeg har med *Oswald og Nabiha og bekymringsmonstrene* samt denne vejledning forsøgt at skabe et samlet undervisningsmateriale, som på nænsom og konstruktiv vis tager fat om et vanskeligt emne – ængstelighed og bekymrende tanker hos børn i alderen 7-12 år. Materialet henvender sig til skolens professionelle, som ønsker at arbejde forebyggende med børnenes resiliens, eller som oplever børn, hvis bekymringstanker fylder så meget, at de forhindrer barnet i at have en normal dagligdag/skoledag. Materialet sigter dermed også på at begrænse skolefravær.

Med de fire fortællinger, siderne med faktaviden om hjernen samt de aktiviteter, du finder i denne bog, får du nogle konkrete metoder til at nedtone ængstelighed og usikkerhed hos børn. Jeg er af den overbevisning, at man med fordel kan arbejde mere forebyggende i skolen med dette problemfelt – fremfor at vente til problemerne udvikler sig til decideret angst.

Jeg arbejder ud fra en pædagogisk tilgang, som betoner betydningen af **et ikke endnu** som en kraftfuld tilgang til at skabe positiv udvikling hos børn og unge. Begrebet omtales blandt andet af teoretikeren Carol Dweck som "The Power of Not Yet". Begrebet bygger på et udviklende mindset, der signalerer, at man befinder sig på et stadie, hvor man endnu ikke kan nogle bestemte ting, men at man kan udvikle sine evner i retning af at kunne mestre det, som man finder svært.

Forældrene spiller selvsagt også en stor rolle, når det handler om ængstelige børn, og jeg har erfaring for, at mange forældre efterspørger konkret viden og handlestrategier. Forældre kan derfor også med fordel læse bogen, som byder på let formidlet viden og konkrete øvelser, som de kan arbejde med sammen med deres børn. Desuden lægger materialet op til, at jeres team inddrager forældrene, læs mere om dette på side 61.

Som lærer og vejleder oplever jeg, at både forældre og skolens professionelle søger hjælp og rådgivning om, hvornår man kan skubbe til barnet, gå imod modstanden, og hvornår man skal revurdere sine planer og justere efter barnets udviklingszone. Jeg ønsker med denne bog at bidrage til at gøre alle parter handlingsorienterede, samstemte og bedre klædt på til opgaven.

Dan Toft

Indledning

Fortællingerne i bogen *Oswald og Nabiha og bekymringsmonstre* bruges som udgangspunkt for opgaverne. Der vil ofte være nedslag i bogens tekst for at eksemplificere de fokusområder, det enkelte kapitel og den enkelte opgave har. Illustrationerne giver også rig mulighed for at blive konkret på de følelser, som Oswald og Nabiha har, når de presses af noget nyt eller svært.

De mellemliggende kapitler, *Hjernevindinger og hjerneviden*, lægger også op til at blive brugt i forbindelse med opgaver. Faktateksterne om amygdala og hippocampus er skrevet i et sprog, som er forståeligt for eleverne, og de mange eksempler på konkrete handlinger giver forhåbentligt mening ud fra et børneperspektiv.

Bogens afsluttende del med mere hjerneviden er målrettet voksne, men indholdet indgår implicit i flere af opgaverne.

Oplæsning eller selvstændig læsning?

Det er oplagt at læse fortællingerne højt for klassen, men der kan også være elever, som gerne vil læse med. Du har både mulighed for at vise en e-bogs-version af bogen på en IWB-tavle – eller I kan have nogle eksemplarer af bøgerne i klassen, så eleverne kan læse med. Alt efter den aldersgruppe, du underviser, kan du vurdere, hvorvidt det giver bedst mening, at oplæsningen er fælles.

Opgaver og opgaveark

Til hver af de fire fortællinger er der en række opgaver. Opgaverne er inddelt i kapitler med en overskrift, som signalerer det fokus, som opgaverne har. Der er en del opgaver til hver bog, så I må i teamet vurdere, hvilke opgaver, der er vigtigst at arbejde med i forhold til jeres fokusområde for den enkelte børnegruppe.

Opgaverne er ikke opbygget over en bestemt progression, så det er muligt at dykke ned i de forskellige kapitler uafhængigt af hinanden. I indledningen til et kapitel gøres dog opmærksom på, hvis kapitlet kræver en forudgående gennemgang af et bestemt stofområde.

Alle opgaver har en vejledning tilknyttet. En del opgaver har et kopiark tilknyttet, hvor eleverne kan læse opgaveformuleringen. De opgaver, der ikke har et kopiark tilknyttet, må formidles til eleverne ved at blive læst op eller skrevet på tavlen.

Flere af kapitlerne kan laves i tilknytning til alle fire fortællinger. Det gælder eksempelvis:

Vi bygger monsterfælder (side 25), *Vi laver bekymringsmonstre* (side 26) og kapitlerne om *Selvberoligelse* (side 18) og *Amygdala og hippocampus* (side 28-29 og 49-50).

Organisationsformer

De fleste opgaver lægger op til at eleverne arbejder alene eller sammen med en makker. Hvis opgaven kræver, at de arbejder to og to, i gruppe eller hele klassen sammen, angives det med et lille ikon – ellers er der frit valg. Ikonet angives kun for læreren, ikke på opgavearkene, så man altid kan justere på organisationsformen i forhold til, hvad der passer til elevgruppen.



Evaluering

De kapitler, der tager udgangspunkt i en fortælling, afsluttes med en evaluering, som samler op på indholdet i opgaverne og giver eleverne mulighed for at sætte ord på deres egen læring, og hvad de har fået ud af at arbejde med historien. Der lægges også op til, at fællesskabet kan lave konkrete aftaler eksempelvis omkring klassens trivsel og sociale spilleregler.

Positiv udvikling kræver et trygt læringsmiljø

En del opgaver appellerer til at få fællesskabet aktiveret på en positiv måde. Der er megen udvikling i, at fællesskabet laver konkrete aftaler for, hvad man kan gøre, hvis man oplever en kammerat i mistrivsel, eller hvis man erfarer, at en kammerat har det svært i visse sammenhænge, fx når vedkommende skal prøve noget nyt eller står overfor en svær udfordring. Desuden vægter materialet også at bevidstgøre eleverne om betydningen af, at der er en stor grad af psykologisk tryghed og sikkerhed i læringsfællesskabet.

Emneuge eller fordybelsesdage?

Undervisningsmaterialet kan organiseres på forskellig vis. Man kan eksempelvis afsætte en emneuge til en fortælling inkl. opgaver, eller man kan bruge 2-3 fordybelsesdage om ugen i en periode på 2-4 uger. Det er med andre ord op til dig og dit team at beslutte, hvordan I tilrettelægger og planlægger undervisningen. Det er også muligt, at det eksempelvis er skolens trivselsvejleder/inklusionsvejleder, som forestår undervisningen.

Brainbreaks og sociale belønninger

Der er ikke indlagt brainbreaks og sociale belønninger i lektionerne. Men det er en virkelig god idé at indtænke dette som afbræk i arbejdet alt efter behov og relevans. Bagerst i materialet findes en oversigt over brainbreaks, som man kan plukke af.

Med hensyn til belønninger bliver du ind imellem mindet om, at det er vigtigt at huske at anerkende og rose eleverne for deres indsats. Materialet stiller krav til eleverne om at forholde sig til og sætte ord på deres følelser, og det kan være

krævende – derfor er det generelt vigtigt, at du og teamet husker at rose eleverne for deres positive engagement.

Refleksioner over teori og praksis

Efter hvert kapitel er det tanken, at teamet giver sig tid til at reflektere og gøre sig overvejelser omkring det, som man har oplevet i læringsfællesskabet under opgaveløsningen. Hvad tager man med fra lektionerne, hvad skal man være opmærksom på, og hvordan får man relevante dele fra bogens faktatekster integreret i undervisningen? Et eksempel kan være midlertidighedens sprog, viden om det åbne vs. det lukkede mindset eller en drøftelse af, hvordan vi arbejder med de forskellige narrativer, som vi vil have fokus på i praksis.

Teoretisk baggrund – det åbne og lukkede mindset

I arbejdet med materialet er det målet, at den enkelte elev og fællesskabet tilegner sig en form for gåpåmod. Eleverne skal gøres bevidste om handlealternativer og egen mestring ved udfordringer. Målet er at skabe et trygt læringsmiljø, hvor der er en stor grad af åbenhed overfor det, som kan være nyt og svært. Målet er også at benytte fællesskabets potentiale i forbindelse med, at nogen i klassen kan have det svært.

Et af de teoretiske fundament for materialet er baseret på den amerikanske professor og psykolog Carol Dwecks forskning i forhold til mindset. Hun har påvist, at man kan inddele personer i to kategorier. Der er tale om en type, som kan have et overvejende fastlåst mindset og en anden type, som kan have et overvejende udviklende mindset ("Du er hvad du tænker", Dweck, 2006). Ifølge Dwecks forskning har forskellen på de to mindset stor betydning for, hvordan vi trives, hvordan vi er sammen med andre og hvordan vi lærer.

Personer med et udviklende mindset er af den tro, at øvelse, vedholdenhed og gode lærere kan udvikle ens evner til et nyt niveau. Personen med et fastlåst mindset tror derimod, at ens evner er mere eller mindre givne fra fødslen. Man tænker altså, at man grundlæggende ikke kan ændre på det faktum. Jeg skriver mere om dette i bogen på side 140-142.

En af Dwecks pointer er, at det viser sig, at elever, der tror på og støttes i, fx af deres lærere/pædagoger, at de kan udvikle deres evner, er bedre til at håndtere og klare pres i skolen og i forbindelse med deres sociale liv. Deres åbne mindset gør, at de bedre håndterer fejl og modgang. Det viser sig også, at de er bedre til at modtage konstruktiv kritik, netop fordi de ikke opfatter feedback som noget, der går på deres person.

Jeg håber, at I og jeres klasse får en masse konstruktiv og brugbar, både på individ-, fællesskabsniveau og lærerteamniveau, ud af at arbejde med fortællingerne og aktiviteterne i denne bog.

Du kan godt, Oswald Åstrøm!

Målgruppe: 2.- 4. klasse



Introduktion til *Du kan godt, Oswald Åstrøm!*

- 1 Modsætninger
- 2 Optimistisk sprog
- 3 Noget nyt i vente
- 4 Selvberoligelse*
- 5 Humor som middel til afledning
- 6 Realistiske tanker og handlinger
- 7 Vi bygger monsterfælder*
- 8 Vi laver bekymringsmonstre*

Evaluerings

* Disse kapitler kan benyttes i forbindelse med alle fire fortællinger.

Introduktion til *Du kan godt, Oswald Åstrøm!*

I den første historie om Oswald Åstrøm får eleverne konkrete eksempler på, hvordan bekymringstanker kan løbe løbsk, når man er bange for at prøve noget nyt. Historien giver også et billede på, hvordan Oswalds mor hjælper Oswald blandt andet ved at bruge midlertidighedens sprog, opdele det nye svære i nogle overskuelige trin og bruge humor og afledninger i dialogen om det, der er svært for Oswald.

Aktivitetsforslagene er inddelt i otte kapitler. Hvert kapitel indledes med en oversigt over formål og indhold. Herunder præsenteres de overordnede formål for aktiviteterne til *Du kan godt, Oswald Åstrøm!*

- At arbejde med modsætninger for at give eleverne en erkendelse af, at der altid er en positiv følelse, som står i modsætning til den negative.
- At eleverne lærer om sprogets betydning og forstår, hvordan optimistisk sprog kan hjælpe en til at tro på, at man kan klare en udfordring.
- At de lærer sig selv at kende og bliver bevidste om, hvordan de har det, når de skal prøve noget nyt – og at de kan gøre noget for at ændre på tilgangen til at prøve noget nyt/svært.
- At eleverne lærer en vejtrækningsteknik og lærer, at vejtrækningsøvelsen og det at tale sig selv til ro kan dæmpe kropslig uro og uhensigtsmæssige tanker.
- At de ser, hvordan man med humor og en narrativ tilgang kan nærme sig det, som fylder og er vanskeligt, og skabe en positiv udvikling og forandring.
- At eleverne bliver bevidste om, at man kan nedtone uhensigtsmæssige tanker og følelser ved at være handlingsorienteret.
- At arbejde aktivt med en narrativ vinkel for at eksternalisere det svære.

Opstart af forløbet

Første trin på klassen – Oplæsning

Læs teksten *Du kan godt, Oswald Åstrøm!* højt for klassen. Den første gennemlæsning vil med fordel kunne være ud fra en oplevelsesmæssig vinkel. Historien er ny for eleverne, så ved oplæsningen vil det også være nærliggende at tale om illustrationerne.

Andet trin på klassen – Refleksioner og tanker

Tal med eleverne om deres oplevelse af bogen og det, som de blev nysgerrige på:

- Hvad tænker eleverne om Oswalds udfordringer?
- Hvad tænker de om bekymringsmonstret? Kender nogen selv noget lignende?
- Kender eleverne andre bøger, film eller spil, som også handler om noget, som er svært – eller om nogen, som skal prøve noget nyt?

Tredje trin på klassen – klassesnak og opgaver

Herunder følger forskellige aktiviteter inkl. vejledning, du kan lave i tilknytning til historien om Oswald.

Der er dels inspiration til klassesnak med eleverne om emner relateret til fortællingen. Pluk i forslagene, og suppler med dine egne idéer, så det passer til din undervisning. Der præsenteres også en række opgaver, hvoraf nogle har tilknyttet opgaveark til kopiering.

*Nogle gange står klassesnak og opgaver/opgavespørgsmål i kursiv. Kursiv angiver, at teksten er formuleret i et direkte sprog til eleverne, som forhåbentligt gør det nemt for dig som lærer at overskue aktiviteterens indhold og formål og plukke det ud, som giver bedst mening for dig og din klasse.
(I parentes angives ofte mulige svar på de stillede spørgsmål – blot til inspiration.)*

1 Modsætninger

Det første kapitel omhandler modsætninger. Formål og indhold:

- At arbejde med modsætninger for at forstå, hvad modsætninger er, og hvordan bestemte modsætninger kommer til udtryk. Vi arbejder med modsætninger for blandt andet at give eleverne en erkendelse af, at der altid er en positiv følelse, som står i modsætning til den negative.
- At eleverne bliver bevidste om, at der ligger en positiv energi i at tænke på eller tale om, at selvom der er ting, man ikke kan, så er det muligt – ved at øve sig – at kunne gøre bestemte ting på et senere tidspunkt.
- At give fællesskabet mulighed for at formulere, hvordan optimisme og stolthed kan være en værdi for fællesskabet.

Introduktion til modsætninger – KLASSESNAK

Vi skal arbejde med modsætninger. I kender blandt andet modsætningerne **nat og dag** og **glad og sur**. Lad os kigge nærmere på forskellene på de to par.

- *Hvad er forskellene ved nat og dag?
(Mørke, lys – vi sover (er passive), vi er vågne (er aktive). Vi ser klart om dagen, men bruger lyskilder for at kunne se og blive set i mørket. Lys i mørket bruges blandt andet i forhold til tryghed/sikkerhed. Om natten/i mørket kan man også være mere bange/utryg. Uhyggelige scener i bøger og film foregår ofte, når der er mørkt – hvorfor mon det?)*
- *Hvad gør, at de er modsætninger?
(De er afhængige af hinanden. Kan man tale om mørke uden at kende til lys? Kan man være vågen uden at sove? Hvad sker der i overgangen fra dag til nat og omvendt? Tænk på naturen, på dyrene når solen står op og går ned. Tænk på, hvad der sker (med fugle og andre dyr) under en solformørkelse. Hvad tænker I om Danmarks forskellige årstider i forbindelse med lys og mørke?)*
- *Har nat og dag noget til fælles?
(Nogle dyr jager om dagen, andre om natten. Mennesker arbejder på alle tider i døgnet. Nogle har natarbejde – hvad laver de fx?)*
- *Hvad er forskellene ved glad og sur?
(Humøret er godt, når man er glad – og skidt, når man er sur. At være glad kan være et udtryk for, at man har det godt, føler sig set og elsket. At være sur kan også være et udtryk for, at man er ked af det. Man påvirker sig selv og andre positivt, når man er glad – og mindre positivt eller negativt, når man er sur.)*
- *Hvordan kommer modsætningerne til udtryk?
(Er der specielle kendetegn – i ansigtet, ved kroppen, i det, som man gør eller siger? Kan man synes, at det er fedt at være sur? Kan man altid være glad – eller altid være sur? Er der fordele/ulempes ved begge følelser?)*
- *Har modsætningerne noget til fælles?
(Det er menneskelige følelser. Tilstandene er udtryk for, at man reagerer på noget input. Man påvirker andre mennesker med sit humør. Begge tilstande går over igen og udskiftes med en anden tilstand.)*

ARK 1**Opgave 1: Tegn eller skriv modsætninger**

Som en lille opvarmningsøvelse skal eleverne tegne eller skrive nogle modsætninger, som de kender. Det kan både være ting og begreber.

Saml op på elevernes eksempler på modsætninger ved at tegne/skrive deres forslag på tavlen.

Introduktion til ordene optimisme og pessimisme – KLASSESNAK

Nu skal vi arbejde med to bestemte modsætninger: optimisme og pessimisme. Først fokuserer vi på optimisme:

- *Kender I ordet optimisme? Lad os høre et par bud på betydningen af ordet.*
- *Hvordan har man det, når man føler sig optimistisk?*
- *Er der bestemte tegn, som bliver synlige? Hvordan ser man ud, når man føler sig optimistisk?*
- *Hvordan er ens tanker? Hvordan er ens kropps tilstand?*
- *Hvordan kommer ens følelser til udtryk? Hvad gør man, når man føler sig optimistisk?*
- *Kender I nogle sammenhænge, hvor man kan være **for** optimistisk?*
- *Kan I give nogle bud på nogen, som føler sig optimistisk (set på Tv, film etc.)?*

Gå videre til opgave 2 på ark 2.

ARK 2**Opgave 2: Tegn en optimistisk person**

Eleverne skal tegne en optimistisk person, så de får billeder på følelser og udtryk, der er forbundet med at være optimistisk. Bed eleverne sætte et par ord eller en forklaring på deres tegninger.

Lad eleverne dele deres tegninger og forklaringer.

Saml op på elevernes udsagn om optimisme: *Så optimisme kender vi som ...*

Skriv evt. elevernes bud ned, så de er synlige for alle. På den måde kan du henvise til oplevet optimistisk adfærd og dermed forstærke karakteregenskaben optimisme i læringsmiljøet.

ARK 3**Opgave 3: Detektivopgave**

Nu skal eleverne arbejde med ordet pessimisme. Hør, om en eller flere har et bud på, hvad pessimisme betyder.

Der er flere steder i teksten, hvor Oswalds pessimisme kommer til udtryk, fx side 12, 16, 17 og 21. Læs et par af afsnittene op, og kig også på illustrationerne, så eleverne bedre kan huske dem. Vis evt. e-bogen på en IWB-tavle.

Læs opgaven på ark 3 op for klassen, og lad eleverne arbejde sammen to og to.

Saml op, og lad eleverne byde ind med, hvad de har fundet. Måske er der nogen i klassen, som genkender følelsen? Lad evt. et par elever dele deres oplevelser.

Lidt mere om pessimisme – KLASSESNAK

Fortsæt dialogen med eleverne om pessimisme.

- *Hvilke tegn viser, at man er pessimistisk?
(Det man siger, det man gør, ens udtryk i øjnene, kropsholdning.)*
- *Hvad gør tilstanden ved ens humør?
(Det påvirker ens selvtillid og selvværd.)*
- *Hvilke følelser kommer til udtryk, når man får pessimistiske tanker?
(Man kan føle sig lille/uduelig. En negativ indre dialog kan forstærke følelsen.)*
- *Er det altid skidt at være pessimistisk?
(Der kan være udfordringer, som man af sikkerhedshensyn skal holde sig fra. Så konsekvenstænkning er relevant. Alle behøver ikke være ens, og man kan godt sige fra over for udfordringer, andre kan klare i et snuptag.)*
- *Har I forslag til, hvad man kan gøre, når man mærker en form for pessimisme dukke op i tankerne?*

ARK 3

Opgave 4: Tegn en pessimistisk person

Eleverne skal tegne en pessimistisk person, så de får billeder på følelser og udtryk, der er forbundet med pessimisme. Bed eleverne sætte et par ord eller en forklaring på deres tegninger.

Lad eleverne dele deres tegninger og forklaringer.

Opgave 5: Hjælp til pessimisten

Start enten med at læse teksten op på side 20 og side 24-27, eller vis e-bogen på IWB-tavlen, hvor Oswalds mor hjælper ham med at slippe pessimismen igen.

Spørg ind til, hvad der sker. Brug evt. flg. spørgsmål til inspiration. Giv eleverne to minutter til at tale om hvert enkelt spørgsmål med en makker, og drøft så svarene i fællesskab i klassen.

- *Hvad gør Oswalds mor for at hjælpe? Hvad siger hun?
(Jeg har aftalt med Osmans mor ... – Vi skal lige hen til busstoppestedet ... osv.)*
- *Kan man få hjælp på andre måder? Tal med din makker om løsningerne.
(En krammer, et smil og en optimistisk kommentar tilkendegiver, at man er god nok, selvom man ikke er lykket med en udfordring. Man kan spørge en ven eller en voksen om hjælp til at klare udfordringen.)*
- *Kan man selv gøre noget konkret? Tal med din makker om, hvordan man kan slippe følelsen af pessimismen igen, så man kan komme videre.
(Acceptere, at man ikke er klar til udfordringen på nuværende tidspunkt. Dele udfordringen op i små bidder. Tænke på noget andet, som man er lykket med.)*

Introduktion til stolthed og flovhed – KLASSESNAK

Vi arbejder lidt videre med modsætninger. Det næste modsætningspar, vi vil kigge på, er stolthed og flovhed. Lad os først kigge på stolthed:

- *Hvad betyder det at føle stolthed?*
(At man er tilfreds med sin egen indsats. At man viser med sine følelser, at man er glad for at have opnået et større eller mindre mål. Måske har man gjort et andet menneske glad.)
- *Hvordan har man det, når man føler sig stolt? Er der bestemte tegn? Hvordan ser ud man i ansigtet? Hvordan er ens krop? Hvordan er ens tanker? Hvordan kommer ens følelser til udtryk?*
(Ens kropssprog afslører stolthed, ens ansigtsudtryk viser det. Følelserne kan komme til udtryk på forskellige måder. Nogle jubler eller smiler meget eller lidt, nogle knytter næverne, andre retter sig op osv.)
- *Kan man bruge følelsen af stolthed til næste gang, man skal noget nyt eller gøre noget svært?*
(Man kan huske på de gode oplevelser. Kroppen husker tit selv de gode oplevelser.)
- *Kender I nogen fra Tv, sport, film, som udviser stolthed?*

Flovhed er en modsætning til stolthed. Lad os se på, hvad det vil sige at føle sig flov:

- *Hvordan har man det, når man føler sig flov? Hvordan er ens tanker?*
(Man er utilfreds med sig selv, man skammer sig, man føler sig lille.)
- *Er der bestemte tegn? Hvordan ser ud man i ansigtet? Hvordan er ens krop? Hvordan kommer ens følelser til udtryk?*
(Man dukker sig, man gør sig lille.)
- *Kender I nogen fra Tv, sport, film, som udviser flovhed?*

Da jeg følte stolthed – KLASSESNAK

Giv et eksempel, hvor du som lærer selv har følt stolthed. Fortæl om, hvad oplevelsen gjorde ved dig. Sæt ord på tanker, følelser, handlinger. Fortæl, hvordan du havde det i kroppen. Din fortælling skal fungere som inspiration til opgave 6, hvor eleverne skal fortælle.



Opgave 6: Da jeg følte mig stolt

Bed eleverne tale sammen i to minutter om en gang, de følte sig stolte. De skal finde et eksempel hver, som de kan dele.

Lad eleverne fortælle for klassen om hinandens/deres oplevelse af stolthed. Spørg ind til elevernes tanker og følelser.

Stolthed og optimisme i vores klasse – KLASSESNAK

Snak med eleverne om, hvordan stolthed og optimisme kan få en plads i klassefællesskabet:

- *Hvad kan vi gøre i klassen for at hjælpe, hvis en kammerat føler sig flov, fx fordi han eller hun ikke lykkes med en opgave eller en udfordring?
(Spørge, om vedkommende skal have hjælp. Anerkende, at det er svært med opgaven.)*
- *Hvad kan vi gøre i klassen, så optimisme og stolthed bliver en del af vores fællesskab?
(Være gode til at fejre vores små og store succeser. Huske hinanden på, at der er læring i at lave fejl, og at det er naturligt at lave fejl. Gøre brug af udtryk som "Det kan du ikke endnu". Sige højt, når man har gjort en god indsats. Læreren anerkender indsats og vedholdenhed.)*

Skriv elevernes forslag op på tavlen for at fastholde idéerne.

Husk at slutte forløbet af med at rose eleverne og anerkende for veludført arbejde.

Vælg gerne nogle punkter ud, som du roser specifikt.

2 Optimistisk sprog

Dette kapitel handler om sprogets betydning og relevans, når der skal skabes personlig udvikling, og når man vil fremme et resourcesyn. Formål og indhold:

- At eleverne bliver bevidste om sprogets betydning og forstår værdien af optimistisk sprog/midlertidighedens sprog.
- At forstå, hvordan sproget kan hjælpe en til at tro på, at man kan klare en udfordring.

Start evt. med at læse om midlertidighedens sprog på side 124-125. Teksten er ikke skrevet for eleverne, men er information til læreren.

Optimistisk sprog/Midlertidighedens sprog – KLASSESNAK

I dette kapitel vil vi arbejde med, hvordan sproget kan hjælpe en med at se mere positivt og optimistisk på det, som man tænker, er svært. Oswalds mor bruger flere steder i fortællingen et optimistisk sprog, når hun skal hjælpe Oswald videre. Det skal vi arbejde med i opgave 1.

ARK 4

Opgave 1: Find det optimistiske sprog

På opgavearket er der 4 eksempler på sætninger, som moderen siger, og 4 eksempler på sætninger, hun *ikke* siger.

Eleverne sætter kryds ved de sætninger, som Oswalds mor bruger (2, 3, 6, 8).

Saml op i klassen ved at høre elevernes eksempler.

Lys på de fire sætninger, og tal med eleverne om, hvad det, som moren siger, betyder for Oswald:

- *Hvilke tanker tror I, at Oswald har, når moren taler sådan?*
- *Hvilke følelser tror I, Oswald mærker?*
- *Hvordan tror I, Oswald får det i kroppen?*

Opgave 2: Det betyder det optimistiske sprog for Oswald!

ARK 5

Lad eleverne tegne deres bud på, hvordan Oswald ser ud, tænker og føler, når moren bruger optimistisk sprog.

Saml op på elevernes bud.

Hvordan kan vi bruge et optimistisk sprog i klassen? – KLASSESNAK

- *Hvad tænker I om denne måde at tale på?*
- *Hvordan kan vi bruge det i klassen, så sproget er med til at skabe en kultur, hvor vi støtter hinanden, også når det er svært?*

Saml op på elevernes forslag. Lav en forenkling, vælg 3-4 udsagn, og gør forslagene synlige. Lærerteamet kan ligeledes bruge (skrue op for) samme sproglige tilgang i klassefællesskabet.

3 Noget nyt i vente

Dette kapitel handler om, hvordan man lærer at takle nye udfordringer, også selvom man i første omgang kan være usikker. Formål og indhold:

- At eleverne lærer sig selv at kende og bliver bevidste om, hvordan de har det, når de skal prøve noget nyt.
- At de lærer, hvad de kan gøre for aktivt at ændre på tilgangen til at prøve noget nyt og svært.

Start evt. med at læse om måden, vi tænker på/det åbne og det lukkede mindset på side 140-142 i bogen. Afsnittet er tiltænkt dig som lærer.

At prøve noget, man ikke har prøvet før – KLASSESNAK

Vi er alle forskellige og går til nye ting på helt forskellig vis. Nogle mennesker kan godt have det svært, når de skal prøve noget nyt. Måske har dårlige oplevelser påvirket en, så man ikke prøver anden gang, hvis man ikke er lykket første gang. Andre mennesker springer bare ud i det nye og giver det en chance. Måske lykkes det ikke, måske lykkes det.

Når man lykkes med det nye, så oplever man som regel, at man bliver glad og tilfreds med sig selv bagefter. Man kan føle en glæde ved succesen. Man kan føle, at man har overskredet en grænse. Man er blevet mere sikker, og man har fået mere selvtillid.

Men vejen til at få succes og lykkes med at klare noget nyt kan til andre tider være rimeligt lang. I fortællingen om Oswald er der flere tegn på, at han ikke er helt tryk ved at skulle gøre noget, som han ikke har gjort tidligere. Et af tegnene er, at han bliver meget urolig, og der sker noget i hans krop og hoved.

Hvordan har Oswald det, når han skal prøve noget nyt? – KLASSESNAK

I fortællingen er der flere eksempler på, at Oswalds krop reagerer, og han bliver mere og mere urolig, jo mere han tænker på at tage bussen.

- Kan I huske tegnene på Oswalds uro?
(Han klør sig i håret, side 16. Han ruller med hovedet. Hans øjne ruller fra side til side, side 11. Han trækker vejret hurtigere, side 10. Hans stemme ryster, side 11. Lyde irriterer ham, side 11. Hans hjerne bobler osv., side 16. Hænderne bliver varme og fugtige, side 12.)
- Alle disse tegn fortæller noget om Oswalds tilstand. Hvordan tror I, at Oswald har det?
- Kender nogen af jer til at have det sådan?

Lad eleverne komme med forslag, og lad evt. et par elever dele deres erfaringer.

ARK 6

Opgave 1: Sådan har jeg det, når jeg skal prøve noget nyt

I denne opgave skal eleverne forholde sig til, hvordan de selv har det, når de skal prøve noget nyt.

Læs først udsagnene i fællesskab. Der kan tilføjes flere følelser, tanker og handlinger nederst. Eleverne kan evt. komme med bud på, hvad det kunne være.

Lad eleverne præsentere deres syn på dem selv, når de skal prøve noget nyt.

ARK 6

Opgave 2: Det kunne jeg tænke mig, at jeg godt kunne!

Brug samme ark, og lad eleverne vurdere, hvilke følelser, tanker og handlinger i tabellen, som de gerne ville kunne mestre.

Lad eleverne præsentere deres ideelle tilgang til det at skulle prøve noget nyt.

Introduktion til opgave 3 og 4 – KLASSESNAK

I opgave 3 skal eleverne tale om en situation, hvor de lykkedes med noget nyt. Hensigten er, at det vil være godt at kunne genkalde sig situationer, hvor man klarede en ny udfordring. Nogle børn kan have tendens til at forstærke et negativt selvbillede om, at de ikke kan løse nye opgaver. Desuden er det vigtigt, at eleverne kan se sammenhængen mellem tanker, følelser, krop og handling, når de skal prøve noget nyt. Altså, hvis jeg tænker på en bestemt måde om en udfordring, så reagerer jeg også på en bestemt (måske uhensigtsmæssig) måde, men hvis jeg i stedet tænker på en anden måde om udfordringen, så får jeg sandsynligvis også en anden reaktion og dermed også en anden handling, som ikke vil hindre mig i at klare det.

I opgave 4 skal makkeren genfortælle situationen for en gruppe. Her bliver eleverne opmærksomme på, at vi alle kan have det svært med nye ting, men alligevel lykkes. Formålet med opgaven er også, at eleverne skal øve sig i at lytte og være opmærksomme, når andre taler, så de kan gengive noget, en anden har fortalt. Som optakt kan I, hvis I er to lærere, som eksempel dele en situation med den anden, og hvor den anden så genfortæller situationen. I gengivelsen skal der være vægt på tilstande før, under og efter den nye situation er klaret.

Saml efterfølgende op på opgave 3 og 4 i fællesskab med henblik på at lave en poster med gode forslag til, hvordan man lykkes med nye udfordringer.

◆◆ **Opgave 3: At lykkes med noget, jeg ikke har prøvet før**

Tal med din makker om en situation, hvor du lykkedes med at gøre noget, som du **ikke** havde prøvet før. Sæt ord på dine tanker og følelser og på, hvordan din krop havde det bagefter.

◆◆◆◆ **Opgave 4: Fortæl om din makkers succesoplevelse**

Inddel eleverne i grupper på 6 elever. Eleverne skiftes til at genfortælle makkerens historie for gruppen. 45 sekunder pr. person.

Vi samler op på opgaven i fællesskab. Kom med jeres forslag til, hvordan man kan komme til at lykkes med nye opgaver. Jeg skriver jeres forslag på tavlen, så kategoriserer vi dem bagefter. Derefter skriver jeg dem på et stort stykke papir (eller vi laver i fællesskab en poster), som kan hænge frit fremme i klassen.

Husk at slutte forløbet af med at rose eleverne og anerkende for veludført arbejde. Vælg gerne nogle punkter ud, som du roser specifikt.

4 Selvberoligelse

Vurder i teamet omkring klassen, hvornår dette kapitel om selvberoligelse med vejrtrækningsøvelse skal finde sted. Oswald bruger først teknikken i den anden historie (på side 82), men vejrtrækningsteknik er helt grundlæggende, når det handler om at få ro på i pressede situationer. Formål og indhold:

- At eleverne lærer en vejrtrækningsteknik. At klassefællesskabet integrerer teknikken og bruger den allerede fra starten af arbejdet med bogen – og aktivt i deres dagligdag.
- At eleverne bliver bevidste om, at vejrtrækningsøvelser kan dæmpe kropslig uro og uhensigtsmæssige tanker.
- At eleverne bliver bevidste om, at de kan bruge en positiv indre dialog til at få ro på og skabe overblik.

Info til lærerteamet om betydningen af selvberoligelse

I de næste lektioner vil der være fokus på at kunne berolige sig selv. Ængstelige børn og børn i almindelighed skal lære at berolige sig selv, når eller hvis de bliver urolige. Derfor er det vigtigt, at barnet lærer at tolke kroppens signaler, så barnet bliver proaktivt og ved hjælp af forskellige teknikker kan dæmpe uhensigtsmæssige reaktioner. Ved at have indblik i – Hvad sker der nu med min krop? – og ved at have forskellige strategier og færdigheder, kan barnet dermed forhindre, at det bliver bange. Selvberoligelse kan også afhjælpe, at barnet bliver bange for at blive bange og dermed kommer til at forstærke de kropslige reaktioner.

Det er helt naturligt at blive ængstelig og have bekymringer en gang imellem, men pointen er, at vi ved hjælp af blandt andet selvberoligelse kan styre graden af ængstelighed/bekymring, således at den ikke tager over og hæmmer vores handlinger.

Vejrtrækningsøvelsen er en grundlæggende selvberoligelsesteknik, og den vil kunne bruges mange gange i arbejdet med materialet. Hvis klassen ikke har erfaring med metoden, så er det naturligt, at eleverne skal vænne sig til teknikken. Det er min erfaring, at klassen hurtigt lærer at slappe af og koncentrere sig om vejrtrækningsøvelsen.

Teamet omkring klassen kan vurdere, om det evt. giver god mening altid at starte eller afslutte en lektion med at have fokus på vejrtrækning.

Introduktion til selvberoligelse – KLASSESNAK

Læs side 58 – 60 (øverst) op for klassen om selvberoligelse, og tal om indholdet og om tekstens pointer.

Forklar, at vejrtrækningsøvelsen kan bruges, når man skal berolige sig selv. I nogle sammenhænge er det godt at falde til ro enten ved egen hjælp, hvis man er i stand til det, eller hvis andre hjælper én.

Afsæt 10 minutter til øvelsen. Beslut, om eleverne skal sidde på deres stol, stå op bag deres bord eller ligge på gulvet – eller om det skal være valgfrit.

Demonstrer vejrtrækningsøvelsen, hvor du trækker vejret helt ned i maven. Husk, at skuldrene skal være i ro og sænkede.

Anerkend, at eleverne skal vænne sig til vejrtrækningsøvelsen – i starten synes de måske den er fjollet, og at det virker lidt underligt, at alle trækker vejret på samme tid. Andre tænker ikke så meget over det.

Vejrtrækningsøvelse trin for trin

- *Træk vejret ind gennem næsen – tæl langsomt til tre – maven vokser.*
- *Hold vejret i tre sekunder.*
- *Pust langsomt ud – tæl langsomt til fire – maven bliver langsomt flad igen.*
- *Hold en lille pause på tre sekunder.*

Gentag øvelsen 3-5 gange.

Ros klassen for god indsats, og hør, hvad de synes om øvelsen.

Vurder, om I skal tage øvelsen i fællesskab en gang til.

Selvberoligelse og Oswald – KLASSESNAK

Oswald bliver meget urolig, når han bliver usikker på, om han kan klare noget nyt. Hvornår tænker I, at Oswald kan gøre brug af vejrtrækningsteknikken?

I opgave 1 skal eleverne tænke over, hvornår de selv kan bruge teknikken.

ARK 7**Opgave 1: Hvornår vil du bruge vejrtrækningsøvelsen?**

Eleverne forklarer for hinanden, i hvilke situationer øvelsen ville kunne hjælpe.



Øvelsen kan være rent mundtlig, men bruger du opgaveark 7, kan eleverne også tegne situationerne og efterfølgende præsentere deres tegninger.

Saml op på opgaven, og spørg ind til, hvad de talte om.

Måske kan en elev eller to vise deres bud på tegninger for klassen.

Er der tid, kan alle præsentere deres tegning for klassen eller i mindre grupper.

Introduktion til Den indre dialog – KLASSESNAK

En anden måde at berolige selv på er at tale med sig selv, dvs. have en indre stemme, som guider og taler en til ro.

Hør først eleverne, om de har et bud på, hvad det vil sige. Forklar efterfølgende om den indre dialog:

En indre (positiv) dialog er, når man med en rolig stemme forklarer sig selv, at der er ro på situationen, og at man kan godt klare en udfordring. Den indre dialog har fokus på, at det nok skal gå, og glipper det, så er det også okay, fordi der er læring i at fejle.

En indre dialog giver en mulighed for at se flere handlingsalternativer. Hvis for eksempel jeg skal springe fra tre-meter vippen, så bliver jeg måske bange, hvis jeg ikke har prøvet det før. Da jeg står på vippen, kan jeg se, at der er længere ned, end jeg regnede med. Jeg bliver først forskrækket, men så forsøger jeg at slappe af ved at tale roligt til mig selv. Jeg siger fx: Der er ingen fare på færde. Jeg ved, der ikke sker noget ved at falde 3 meter ned i vandet. 3 meter er faktisk ikke ret meget. Jeg mærker en vis ro. Jeg overvejer måske, om det ville være bedre at starte med et spring fra et-meteren først. Så kan jeg øve det med at kigge lige ud og samle benene, inden jeg prøver fra tre-meteren ... Jeg overvejer måske også, hvor vigtigt det er for mig at kunne springe fra tre-meteren. Måske er det egentligt helt fint, hvis jeg ikke tør det ...

Giv evt. endnu et eksempel, hvor du selv bruger din indre dialog for at skabe ro og få overblik over en situation. Hvis I er to lærere, kan I evt. lave et lille rollespil, hvor den ene "er oppe at køre"/urolig/stresset, og den anden er den indre stemme, der beroliger og kommer med bud på handlingsalternativer.

Den indre dialog og Oswald – KLASSESNAK

Kig i fællesskab på, hvordan Oswald kan tale sig selv til ro, når han bliver grebet af bekymringstanker. Læs fx teksten på side 10 eller side 16-17 højt igen, og få elevernes forslag til, hvad Oswald kan sige til sig selv, når tankerne løber løbsk.

Hør eleverne, om der er andre steder i teksten (fx side 21), hvor bekymringerne tager overhånd, og få forslag til, hvad Oswald kunne sige til sig selv.

ARK 8**Opgave 2: Oswald og selvberoligelse – rollespil**

Del klassen op i grupper à tre elever. Brug elevernes eksempler fra klassesnakken, og lad



grupperne lave små rollespil om Oswald i de situationer, hvor han bliver urolig. Hver gruppe skal have 2-3 kopier af ark 8.

Rollespillene vises for klassen.

Tal bagefter om de forskellige rollespils vigtigste pointer.

Hvornår kan man bruge vejrtrækningsøvelsen og den indre dialog? – KLASSESNAK

Tidligere nævnte jeg for jer, at vejrtrækningsøvelsen og den indre dialog kan bruges i mange sammenhænge. Begge teknikker hænger naturligt sammen og følges ofte ad. Er der nogen som har et bud på, hvornår de kan bruges?

(Eksempler: Inden man skal sige noget for klassen. Inden man går ind i klassen om morgenen. Inden en sportskamp. Inden man skal kaste et straffekast i håndbold. Inden man skal falde i søvn. Når man går en tur. Når man er spændt på noget nyt. Om eftermiddagen, når man kommer hjem fra skole.)

Afslutning med vejrtrækningsøvelse

Afslut evt. med vejrtrækningsøvelsen. Lad evt. en af eleverne forklare og vise vejrtrækningsøvelsen for klassen, og øv den igen sammen.

Husk at rose eleverne for den gode indsats.

5 Humor som middel til afledning

Dette kapitel handler om, hvordan humor og afledninger kan bringes i spil i svære situationer. Målet med kapitlet er:

- At forstå, hvordan humor kan være med til at bløde op på situationer, som enten er nye eller kan være svære.
- At få kendskab til afledningsstrategier, hvor der indgår humor.

Start evt. med at læse om afledninger på side 130-132 i bogen. Afsnittet er tiltænkt dig som lærer.

Humor er ofte en effektiv afledning for både børn og voksne, når man er usikker og bekymret. Det handler naturligvis ikke om, at man bare skal grine og komme med sjove bemærkninger ved udfordringer, men at humoren kan bruges som afledning, så udfordringen kan lykkes. De bedste afledninger er dem, som har bund i de interesser, det urolige barn har. Den voksne kan også sige, at "nu afleder jeg dig", eller "nu skal vi lige fjerne os herfra, for du har brug for en timeout".

I fortællingen er Oswalds mor meget konkret omkring de ting, som ligger i skuffen – og hun bruger humoren i snakken om monsteret. Hun appellerer også til, at Oswald skal bruge sine sanser. Det er også godt, når man skal skifte fokus og fjerne "uroelige" tanker.

Humor som strategi – KLASSESNAK

Mange gange hjælper det, hvis man kommer til at grine, når man står overfor noget, der virker svært eller farligt. Det gør, at man slapper bedre af i kroppen. Det hjælper også, hvis der er en kammerat, som kommer med en sjov og opmuntrende bemærkning. I skolen kan læreren også komme med en humoristisk kommentar, som får en til at føle, at den udfordring, som man skal klare, ikke gælder liv eller død, og at der er plads til at fejle.

Lad os kigge på, hvordan Oswalds mor bruger humor for at hjælpe Oswald.

Læs side 24-25 op for klassen.

- *Hvad er det, som Oswalds mor helt konkret gør?*
- *Hvad tænker I om det, hun gør og siger?*
- *Hvad vil hun opnå med den måde at være på?*
- *Er Oswald med på morens måde at hjælpe på?*
- *Hvordan opfatter I Oswalds reaktion?*

Måske kan I huske situationer fra jeres eget liv, hvor der er blevet brugt humor for at løse op for en svær situation? Det skal I arbejde med i næste opgave.

◆◆ **Opgave 1: Humor som strategi**

Tal sammen to og to om en svær eller pinlig situation, hvor du er kommet til at grine, fordi nogen har sagt noget sjovt. Det kan også være, at du selv har været den, som har sagt noget sjovt, så situationen er blevet mindre spændt.

Lad et par elever fortælle om situationer, hvor humor har løsnet op for en situation eller en udfordring.

Intro til opgave 2 – KLASSESNAK

Det, Oswalds mor gør ved at bruge humor, kalder man for en afledning – hun afleder Oswald, så han kommer til at tænke på noget andet. Afledninger bruges bevidst, når man skal have hjælp til at gå fra uro til ro. Det er altså en hjælp, som en anden kommer med.

I den næste opgave skal I overveje, hvordan man kan aflede andre, så de slipper deres bekymringstanker.

◆◆ **Opgave 2: Afledningsstrategier**

Drøft med din makker, hvad man kan gøre for at hjælpe en person, som virker bekymret. Det kan også handle om, hvordan vil I hjælpe Oswald.

Prøv at finde på 3 idéer til, hvordan man kan hjælpe.

Saml op på klassen, og lav evt. et lille katalog over mulige afledningsstrategier, som klassen kan øve sig i at bruge i svære situationer.

6 Realistiske tanker og handlinger

Ligesom kapitel 5 handler dette kapitel også om, hvad man kan gøre, når bekymringstankerne løber løbsk. Formål og indhold:

- At eleverne bliver bevidste om sammenhængen mellem tanker, følelser og handling.
- At eleverne bliver bevidste om, at man kan nedtone uhensigtsmæssige tanker og følelser ved at være handlingsorienteret.

Lærer læser side 136-139 for sig selv.

Når Oswalds tanker løber løbsk – KLASSESNAK

Nogle gange kan man komme til at piske en stemning op, hvor man forestiller sig, at alt går galt. Lad os lige læse side 15-17 i bogen igen.

Oswalds tanker løber løbsk, han bliver mere og mere usikker – og han forestiller sig alt det, der kan gå galt.

Tankerne giver ham nogle bestemte følelser. Hvordan føler han sig?

Hvordan reagerer hans krop?

Se fx side 28-31.

Oswald tænker ikke klart, og han overvurderer sandsynligheden for, at det går galt. Han overvurderer også konsekvenserne af, hvad der sker, hvis det går galt. Til gengæld undervurderer han sine egne evner. Det skal vi lave opgaver med nu.

ARK 9

Opgave 1: Urealistisk eller realistisk?

Eleverne skal vurdere, hvor realistiske tre af Oswalds tanker er.

Saml op på klassen. Lad eleverne argumentere for deres bedømmelser.

ARK 10

Opgave 2: Alternative tanker

Eleverne skriver eller tegner mulige alternative og mere realistiske tanker for Oswald.



Lad eleverne fortælle om deres forslag.

Afrund med at tale om, at det faktisk er muligt at flytte uhensigtsmæssige tanker ved at bruge alternative tanker. Brug elevernes forslag til at gå lidt i dybden med, hvad nye handlinger kan gøre for at slippe bestemte følelser - her bekymringer.

Opgave 3: Detektivtænkning – KLASSEN

Side 139 er udgangspunkt for denne opgave. Detektivtænkning kan præsenteres for eleverne på denne måde:

Detektivtænkning er, når vi tager luppen frem for at undersøge noget grundigt, fx vores tanker. Som detektiver prøver vi at vurdere, hvor realistisk en tanke er, og vi prøver at finde beviser for, at noget fx kan siges at være farligt eller ufarligt.



Lad os finde en konkret udfordring. Hvad tænker I, at det skal være?

Et eksempel kunne være: *Jeg skal lave en præsentation for klassen, men forhåbentlig foreslår eleverne en udfordring, som de kan blive enige om ér en udfordring.*

→ **Noter udfordringen på tavlen.**

Godt, vi har nu en udfordring, som bekymrer mange, når den skal udføres. Det er ikke sikkert, at I alle sammen vurderer udfordringen lige stor. Hvilke automatiske bekymringstanker kan man få?

→ **Noter bekymringstanker på tavlen.**

Vi graderer tankerne på en skala fra 1-10 ud fra, hvor bekymrende de automatiske tanker er. 1 = ikke bekymrende, 10 = meget bekymrende.

→ **Sæt tal fra 1-10 på de enkelte tanker.**

Nu skal vi have luppen frem og kigge på beviser, fakta og sandsynligheder. Hvad er sandsynligheden for, at der sker det, som bekymringstanken siger? 1 = ikke sandsynligt, 10 = meget sandsynligt.

→ **Grader igen fra 1-10.**

Nu skal vi finde nogle realistiske alternative tanker, som kan bruges for at slippe bekymringen.

→ **Noter de realistiske alternative tanker på tavlen.**

Grader disse tanker i forhold til, hvor realistiske de er. 1 = ikke realistisk, 10 = meget realistisk.

→ **Vælg, hvilke tanker der bedst kan erstatte katastrofetankerne.**

→ **Noter en alternativ tanke under hver katastrofetanke. Den samme alternative tanke kan stå flere steder.**

Husk at slutte forløbet af med at rose eleverne og anerkende for veludført arbejde. Vælg gerne nogle punkter ud, som du roser specifikt.

7 Vi bygger monsterfælder

Ved at arbejde med en narrativ tilgang til et bekymringsfelt kan man hjælpe barnet med at eksternalisere det svære, altså gøre det til et objekt, som man kan tale om. Den narrative tilgang er i fokus i både kapitel 7 og 8.

I dette kapitel handler om at producere en monsterfælde, så man kan indfange bekymringsmonstre. Formål og indhold:

- At arbejde aktivt med en narrativ vinkel for at eksternalisere det svære.
- At give eleverne en bevidsthed om, at det ikke er det barn, der er bekymret, der er problemet. Det er monsteret, der er problemet – og det er en udfordring, der er til at løse.
- At gøre brug af humor for at blødgøre et alvorligt emne.

Læs side 143-146 om den narrative tilgang og side 146-148 om monsterfælder og monstre. Teksten er målrettet læreren.

ARK 11

Opgave 1-5: Vi bygger monsterfælder

Opgaverne lægger via idegenerering og kreative processer op til, at eleverne får en oplevelse af, at bekymringsmonstre er noget, som man kan fange og styre, og at man kan gøre dem større eller mindre – blandt ved at kontrollere sine tanker.

Eleverne deles op i grupper à 4 elever. Hver elev får et opgaveark til noter og skitser, men opgaverne lægger op til, at eleverne bliver enige om en løsning.

Opgave 6: Monsterfælden bygges

Når eleverne har lavet deres skitse, må du vurdere, om det giver mening, og om der er tid til, at den også produceres.

Eleverne kan rentegne deres monsterfælde på et stort stykke papir, eller de kan tegne den i skolegården med kridt. Tegnes fælden med kridt, hvor den bliver visket ud igen, så husk at tage et billede.

De kan også bygge fælden med klodser, papkasser, snore, eller hvad man kan få fat på. Hertil skal der planlægges og skaffes materialer.

Opgave 7: Præsenter fælden

Fordel opgave 1-4 på ark 11 til eleverne i gruppen, så alle får til opgave at sige noget om fælden. Eleverne bruger ca. 3 minutter på at øve deres fremlæggelse.

Læreren/lærerne kan interviewe og være nysgerrige – eller en anden gruppe kan få den opgave.

8 Vi laver bekymringsmonstre

I disse opgaver arbejder eleverne med at fremstille et monster, som efterfølgende bruges med monsterfælden i et mindre skuespil/en fremlæggelse. Se mål med kapitlet i introduktion til kapitel 7, side 25.

ARK 12

Opgave 1-4: Vi laver monstre



Når eleverne har lavet deres skitse, må du vurdere, om monsteret skal være en tegning – eller om der er tid til, at det produceres, jf. opgave 5 herunder. Du har nemlig også brug for tid til, at eleverne laver et lille dramastykke med monsterfælder og monstre.



Opgave 5: Monsteret bygges

Eleverne kan bygge monsteret med legoklodser, træklodser, pap, wc-rullepap, træpinde, ispinde, balloner, garnrester, stof, sugerør og andet. Lærerne planlægger og skaffer materialer.

Husk at tage billeder af fælder og bekymringsmonstre. De kan også udstilles i klassen.

ARK 13

Opgave 6: Monsterdrama



Eleverne laver et lille drama, hvor fælder og monstre indgår.

Handlingen kunne være, at monstrene lokkes frem fra deres skjul og fanges i monsterfælden.

Brug ark 13 med talebobler, som eleverne kan klippe ud og skrive korte replikker på.

Opgave 7: Præsenter monsterdramaet (2 min pr. gruppe)

Gruppen fremviser sit dramastykke. Giv plads til, at eleverne er nysgerrige på, hvor de andre har fået deres idéer fra.

Man kan også tale om, hvordan man kan bruge sit bekymringsmonster selv. Er der tidspunkter, hvor det dukker op, og hvordan kan man så få styr på det?

Gem, hvis muligt, monstre og fælder.

Husk at slutte af med at rose og anerkende for veludført arbejde:

- *Det har været godt at se, hvordan I har lavet denne opgave sammen i jeres grupper.*
- *Jeg lagde mærke til ... og jeg så også, at ...*
- *Produkterne er også ...*
- *I har virkelig gjort brug af jeres fantasi og kreativitet ...*

Evaluering

Formål og indhold:

- At eleverne forholder sig til egen læring og bliver konkrete på, hvad de har fået med fra undervisningen.
- At fællesskabet laver konkrete aftaler, som kan bruges, når nogen har det svært.

I lærerteamet er det oplagt at reflektere over, hvad I har oplevet i forløbet med historien:

- Er der noget, I skal være opmærksomme på i forhold til fællesskabet eller den enkelte elev?
- Hvordan anvender I den fælles viden om evt. ængstelighed i klassen?
- Hvordan bruger I fremadrettet klassens bud på sociale og trivselsmæssige spilleregler?

ARK 14

Opgave 1: Hvad har jeg lært?

Hver elev besvarer spørgsmålene.

Som inspiration kan eleverne kigge rundt på det, som klassen har lavet og deres mapper med opgaveark.



Opgave 2: Hvad har vi lært?

Eleverne taler sammen om deres svar og tilføjer evt. flere idéer.

Evaluering – KLASSESNAK

Måske er der behov for at gennemgå arket i en snak med enkelte elever. I fællesskab kan man med fordel fokusere på 3, 4 og 5, som har fokus på klasseaftaler, som kan hjælpe eleverne/fællesskabet, hvis noget er svært, eller hvis nye opgaver virker uoverskuelige.

Saml derfor op på:

- Hvordan kan jeg hjælpe en kammerat, der har det svært med en udfordring?
- Hvad kan de voksne gøre for at hjælpe mig eller en kammerat?
- Hvad kan mine kammerater gøre for at hjælpe mig?

Nu er klassen sikkert kommet med en del forslag. Hør om klassen er med på, at forslagene sammenfattes til *"konkrete aftaler for vores klasse"* under overskrifterne:

Sådan gør vi, når noget bliver svært.

Sådan hjælper vi vores kammerater.

Sådan gør de voksne, når noget bliver svært.

Det er centralt, at aftalerne er handlingsanvisende og visuelle, og at man husker at bruge dem i og udenfor timerne.

Punkterne genbesøges i evaluering af arbejdet med de næste tre fortællinger, så der er mulighed for løbende at udvide klasseaftalerne.

Hjernevindinger og hjerneviden 1, 2 og 3

Amygdala og hippocampus

I aktiviteterne til *Hjernevindinger og hjerneviden 1, 2 og 3* får eleverne vigtig information om, hvordan hjernen fungerer, og hvordan de kan lære at styre deres tanker og følelser. Det overordnede formål med aktiviteterne er:

- At eleverne får viden om hjernen og om amygdala, kontrolcenteret og hippocampus.
- At eleverne erfarer, at de kan lære at styre deres tanker med forskellige teknikker.
- At eleverne får viden om betydningen af gode minder, gode venner og gode oplevelser.
- At eleverne får viden om, hvor vigtigt motion og fysisk kontakt er, for at vi har det godt både fysisk og psykisk.
- At eleverne får mulighed for at bruge deres viden til at indgå i en dialog om et godt klassemiljø.

NB! Aktiviteterne er placeret her mellem de to første fortællinger, fordi de danner grundlag for nogle af de opgaver, som eleverne skal arbejde med i *Er det nye svært, Nabiha Noomi?*

Introduktion til amygdala – KLASSESNAK

Læs *Hjernevindinger og hjerneviden 1* (side 28-31) højt for eleverne med de nødvendige pauser og forklaringer, der skal til, for at alle elever forstår indholdet i store træk.

Hvis det giver mening, kan du evt. supplere med en forklaring (og evt. en illustration) af de tre typiske menneskelige reaktioner, når der opstår fare: kæmp, frys eller flugt. Det er vigtigt, at eleverne forstår, at der i et samfund både skal være dem, der tør kaste sig ud i de vilde og risikobetonede ting, og dem, der er forsigtige – begge typer er vigtige for at sikre hhv. samfundets udvikling og bevarelse.

Det er også vigtigt, at formidle det indtryk, at alle reaktioner er naturlige, men at man godt kan tale om, at nogle reaktioner passer bedre end andre til bestemte situationer. Fortæl evt. om, at hvis man lever i en stressende hverdag, hvor amygdala larmer meget, så går det ud over ens læring og trivsel.

ARK 15

Opgave 1: Hvordan ser din Amygdala ud?

Lad eleverne tegne deres opfattelse af, hvordan amygdala kan se ud. Det kan evt. være deres egen amygdala, de tegner. Hvis de selv kæmper med bekymringstanker, kan det være en god idé, at de skaber deres eget billede af deres amygdala.

Saml evt. op i klassen, og få eleverne til at sætte et par ord på deres tegninger.

ARK 15

Opgave 2: Følelser og reaktioner

Tegn eller sæt ord på det, som kan få din amygdala til at vokse. Tegn, hvad der sker, hvis du er sur, ked af det, ængstelig, glad ...

Eleverne tegner eller sætter ord på reaktioner, de kender, når de er sure, kede af det, glade, osv. Formålet er, at de bliver opmærksomme på, at når amygdala tager over, så kan følelserne være overvældende og gøre, at man mister overblikket.

Saml op på elevernes forslag i klassen, og tal evt. om, hvad der er gået forud, før amygdala er blevet triggeret.

Mere om amygdala – KLASSESNAK

Læs *Hjernevindinger og hjerneviden 2* (side 58-59) højt for eleverne, og repeter efterfølgende, hvilke muligheder, man har for at skabe ro på sin amygdala.

(Man kan tale til sin amygdala, lave vejrtrækningsøvelsen, tage en lille pause, tænke på noget godt/gode minder og øve sig på at møde det, som vækker amygdala.)

ARK 16

Opgave 3: Sådan holder jeg amygdala i ro

Lad eleverne arbejde med opgave 3, og tag efterfølgende en runde i klassen, hvor de præsenterer deres bud på at holde amygdala i ro.

Introduktion til hippocampus – KLASSESNAK

Læs *Hjernevindinger og hjerneviden 3* (side 86-89) op for eleverne, og tag en klassesnak om indholdet.

ARK 17

Opgave 4: Tegn hippocampus

Lad eleverne tegne deres bud på, hvordan de tænker, hippocampus ser ud. Selvom der står i teksten, at den typisk er 3-4 centimeter, så må tegningen gerne være i langt større dimensioner.

ARK 18

Opgave 5: Vi fodrer hippocampus

Lad eleverne arbejde to og to med forslag til at fodre hippocampus.



De laver hver deres tegning, men får idéer af hinanden.



Opgave 6: De gode minders plads i vores klasse

Nu skal I parvis komme med på bud, hvordan vi i klassen kan blive gode til at have fokus på de gode minders plads – og fokus på at fodre hippocampus.

Jeg stiller et spørgsmål ad gangen. I kommer med forslag to og to – og vi samler op på klassen inden det næste spørgsmål.

- *Er der noget, som vi allerede gør?
(Er vi gode nok til at rose og hjælpe hinanden?)*
- *Er der noget, som vi skal gøre endnu mere af?
(Skal vi fx sige "god morgen" til alle hver dag?)*
- *Skal vi lave flere pauser? Hvilke, hvordan og hvornår?*
- *Hvad tænker I om det at grine hver dag?
(Skal vi fx fortælle en vittighed hver dag?)*
- *Har I andre idéer til, hvad vi skal gøre for at skabe et godt miljø i klassen?*

Noter klassens forslag til at fodre hippocampus i fællesskabet. Lav evt. en fælles planche. Aftal, om der er et eller to forslag, som I vil bruge tid på i de næste to uger. Om to uger kan det være, at I tager to nye forslag op og fokuserer på dem i et par uger.

Er det nye svært, Nabiha Noomi?

Målgruppe: 3.- 5. klasse



Introduktion til *Er det nye svært, Nabiha Noomi?*

1 At få ro på amygdala og fodre hippocampus

2 Visualisering og hjælpetanker

3 Psykologisk tryghed i klassen

Evaluerings

Introduktion til *Er det nye svært, Nabiha Noomi?*

Den første historie om Nabiha Noomi handler om, hvor svært det kan være, når man skal flytte og starte i den ny skole. Man kan nemt blive meget usikker, og man kan nemt komme til at misforholde de andres reaktioner. Historien viser også, at man kan vælge forskellige strategier for at takle det, som er svært - og at nogle strategier er mere holdbare end andre.

Aktivitetsforslagene er inddelt i tre kapitler. Hvert kapitel indledes med en oversigt over formål og indhold. Herunder præsenteres de overordnede formål med aktiviteterne til *Er det nye svært, Nabiha Noomi?*

- At nuancere, hvordan man kan skabe ro på amygdala, og hvordan hippocampus kan fodres.
- At lære brugen af begrebet visualisering og blive skarp på, hvordan det kan hjælpe i "nye/svære" situationer.
- At eleverne lærer teknikken "klisternote", som kan bruges, når man skal have fokus på en bestemt opgave og ikke blive forstyrret af tanker om alt muligt andet.
- At blive bevidst om betydningen af, at der i klassefællesskabet er en stor grad af psykologisk tryghed, og arbejde aktivt med at sikre, at det forbliver sådan.

Opstart af forløbet

NB! Når I går i gang med den første fortælling om Nabiha, er det en rigtig god idé først at have arbejdet med Amygdala og hippocampus i kapitlet herover.

Første trin på klassen – Oplæsning

Læs teksten *Er det nye svært, Nabiha Noomi?* højt for klassen. Den første gennemlæsning vil med fordel kunne være ud fra en oplevelsesmæssig vinkel. Husk at tale om illustrationerne.

Andet trin på klassen – Refleksioner og tanker

Tal med eleverne om deres oplevelse af bogen og det, som de blev nysgerrige på:

- Hvad tænker eleverne om Nabihas udfordringer?
- Hvad tænker de om hendes strategier?
- Hvad tænker de om at flytte skole? Har nogen selv prøvet noget lignende?
- Kender eleverne andre bøger, film eller spil, som også handler om at flytte og skifte skole?

Tredje trin på klassen – klassesnak og opgaver

Herunder finder du vejledning til forskellige aktiviteter, du kan lave i tilknytning til historien om Nabiha.

Der er dels inspiration til klassesnak med eleverne om emner relateret til fortællingen. Pluk i forslagene, og suppler med dine egne idéer, så det passer til din undervisning. Der præsenteres også en række opgaver, hvoraf nogle har tilknyttet opgaveark til kopiering.

Klassesnak og nogle af opgaverne står i kursiv. Kursiv angiver, at teksten er formuleret i et direkte sprog til eleverne, som forhåbentligt gør det nemt for dig som lærer at overskue aktiviteternes indhold og formål og plukke det ud, som giver bedst mening for dig og din klasse. (I parentes angives ofte mulige svar på de stillede spørgsmål – blot til inspiration.)

1 At få ro på amygdala og fodre hippocampus

Dette kapitel præsenterer aktiviteter, hvor eleverne arbejder videre med amygdala og hippocampus, denne gang i relation til historien om Nabiha. Formål og indhold:

- At eleverne bliver opmærksomme på, hvornår Nabiha skal/burde tale med og få ro på sin amygdala.
- At eleverne bliver opmærksomme på, hvornår Nabiha skal/burde fodre sin hippocampus.

ARK 19

Opgave 1: At få ro på amygdala

I opgave 1 skal I gå på opdagelse i teksten for at finde steder, hvor Nabiha bliver ked af det og presset, og hvor hun har brug for at tale sin amygdala til ro. I skal byde ind med, hvad hun kunne gøre i de forskellige situationer for at få ro på.

På opgavearket henvises til bestemte steder i teksten, så eleverne har brug for at kunne læse teksten. Du kan evt. have flere eksemplarer af bogen eller vise e-bogen på IWB-tavlen.

Saml op på eleverne forslag i klassen, som kunne være:

- Hun kan fortælle til læreren, at hun har det svært, fordi hun bliver usikker på, om de andre griner.
- Hun kan sige det højt i klassen (hvis hun er meget modig).
- Hun kan få ro på med vejrtrækningsøvelsen eller ved at tage en lille pause.
- Hun kan fortælle sin mor, at hun føler sig forkert.

Opgave 2: Rollespil

Brug jeres forslag fra opgave 1, og lav et lille rollespil over en af situationerne, der viser, hvad hun kan gøre og sige til sin amygdala for at få ro på. Der må gerne være klassekammerater og lærere på rollelisten. Tænk over:

- *Hvad skal vi sige?*
- *Hvem skal sige hvad?*
- *Hvad skal vi gøre, og hvem skal gøre hvad?*

Giv grupperne 10 minutter til at øve sig og 2 min pr. gruppe til at fremvise for hinanden bagefter.

Nabihas første strategi – KLASSESNAK

Tag en snak om den løsning, som Nabiha finder på, fordi hun er usikker på at fremlægge for klassen.

Nabiha føler sig usikker, og får en idé, der kan hjælpe hende igennem fremlæggelsen.

- *Hvad er det, hun gør?*
- *Virker det for hende?*
- *Hvorfor ender det med at gå galt?*
(Nabiha er ikke tryk med det, som hun gør. Hun sveder fx. Hun vil helst være sig selv. Hun bruger megen energi på at være som de andre.)
- *Tænk I, at det er en holdbar strategi at tage hvidt pudder i ansigtet for at ligne de andre?*
Hvorfor/hvorfor ikke?
(Det bliver anstrengende i længden, at skulle være en anden, end den man er. Andre børn gennemskuer hurtigt, hvis man ikke er naturlig.)

Nabihas anden strategi – KLASSESNAK

I anden omgang vælger Nabiha en anden strategi, som viser sig at fungere bedre for hende.

- *Hun får hjælp af sin mor til at besøge "de gode minders plads". Hvad er det, som moderen foreslår?*
- *Hvilken effekt, tænker I, at det har for hende?*

Husk eleverne på, at man også kalder Hippocampus for "de gode minders plads". Læs evt. teksten side 52 – 53 højt igen, og tal om, hvordan Nabiha henter de gode minder frem ved at tænke på en gang, hun lykkedes med noget, der også startede med at være svært.

ARK 20

Opgave 3: Jeg lykkes med en udfordring

Eleverne skal lave en lille tegneserie over noget, som de synes kan være svært, men som de overvinder. De beskriver trin for trin, hvordan de overvinder det svære og lykkes med udfordringen, fx ved at få ro på amygdala og besøge "de gode minders plads".



Opgave 4: Minipræsentation

*Fremlæg din tegneserie for en makker, hvis du har lavet den alene.
Hvis I har samarbejdet to og to, fremlægger I for et andet par.*

Saml op på elevernes forslag. Lad dem evt. skiftes til at præsentere for klassen. I kan også hænge tegningerne op.

Husk at slutte forløbet af med at rose eleverne og anerkende for veludført arbejde. Vælg gerne nogle punkter ud, som du roser specifikt.

2 Visualisering og hjælpetanker

Dette kapitel handler om, at man kan forberede sig på noget nyt eller svært ved at forestille sig, hvordan man kan lykkes med udfordringen. Der præsenteres en visualiseringsteknik, som Nabiha også benytter sig af (jf. side 53). Formål og indhold:

- At eleverne får kendskab til en visualiseringsteknik, og at de forstår betydningen af at forberede sig inden en vanskelig udfordring.
- At eleverne lærer en anden teknik "klisternote", som kan bruges, når man skal have fokus på en bestemt opgave og ikke blive forstyrret af tanker om alt muligt andet.

Visualiseringsteknik – KLASSESNAK

Ud over at besøge "de gode minders plads", så benytter Nabiha en anden strategi, som man kan kalde "visualisering". Er der nogen, som ved, hvad det kan betyde?

Visualisering betyder, at man kan skabe indre billeder og sanseoplevelser ved at forestille sig en bestemt situation. Man kan forestille sig alt fra situationen, såsom lyde, lugte, smage og følelsesmæssige stemninger og fornemmelser. Når man så står i situationen i virkeligheden, vil man opleve, at man har prøvet det før – eller været der før. Man er forberedt.

Det kan især være smart at visualisere en situation, man finder udfordrende. Hvis man fx skal springe fra en 3-metervippe, så kan man tænke trinnene igennem, så man er forberedt, når man står på vippen i virkeligheden.

Når Nabiha visualiserer, hvordan hun vil fremlægge i klassen, så er det for at forberede sig, så hun får en positiv oplevelse. Med sine tanker og forestillinger forbereder hun sig på, hvordan det vil gå, når hun skal fremlægge. Læg mærke til, at man, når man visualiserer, primært har fokus på et vellykket forløb. Man skal ikke forestille sig, at det går galt.

Nabiha forestiller sig, at fremlæggelsen går efter planen og bliver en god oplevelse. Men, hun tænker også over, hvad hun vil gøre, hvis noget uforudset (hvilket sagtens kan ske) sker.

ARK 21

Opgave 1: Visualisering af Nabihas succes

Læs evt. side 52 og 53 højt for eleverne igen.

Nu skal I lave et mindmap, som viser Nabihas forestilling om at lykkes med fremlæggelsen. I må gerne lave talebobler og tankebobler, som viser, hvad Nabiha tænker, og hvad hun siger.

Saml op på klassen, og snak om, hvornår man kan gøre brug af visualisering.

(Eksempler: Inden man skal fremlægge, inden man skal til et sportsstævne, inden man skal prøve noget nyt og svært. Man kan også bruge teknikken, når man ønsker at være venner med nogle bestemte personer og gerne vil kontakte dem på en god måde. Der er et utal af situationer, hvor man kan bruge teknikken.)

ARK 21**Opgave 2: Hvis Nabiha går i stå – hvad så?**

Nu skal I hjælpe Nabiha med at være forberedt, så hun ved, hvad hun kan gøre, hvis noget ikke går som planlagt. Det kan være, at der er sket noget i klassen, inden hun skal fremlægge. Det kan være, at hun går i stå under fremlæggelsen. Hvad vil give god mening at have tænkt over på forkant? Brug mindmappet fra opgave 1, og udvid det med forslag til, hvad hun skal gøre, hvis noget ikke går efter planen. Drøft det to og to og skriv jeres forslag.

Saml op på klassens forslag.

ARK 22**Opgave 3: Visualisering af min succes**

Lad eleverne hver især finde på en udfordring, som de synes er svær. Lad dem derpå lave deres egen tegneserie eller et mindmap, hvor de forestiller sig, hvordan de lykkes med opgaven. Eleverne må også gerne have fokus på, hvordan de forbereder sig på, at der sker noget uforudsigeligt.

Hør, om der er nogen i klassen, som vil præsentere deres tegneserie eller mindmap. Er der elever, som gerne vil holde deres produkt for sig selv, så er det i orden.

Klisternote-strategien – KLASSESNAK

I skal også præsentere for klisternote-strategien. Der er flere måder, man kan hjælpe sig selv på, når man skal fremlægge, eller når man står overfor en anden udfordring. Klisternote-strategien går ud på, at man skriver alle de ting, som fylder og gør, at man ikke kan koncentrere sig, ned på et stykke papir. Man 'klistrer' dem så at sige på papiret, så bor de der – og man kan lægge papiret lidt væk. På den måde kan man fjerne forstyrrende tanker fra sin opmærksomhed, når man skal lære noget i skolen, eller når man er sammen med sine kammerater. Når man har skrevet tingene ned, så ved man, at man ikke glemmer dem – og at man kan tage sig af dem på et andet tidspunkt. Så kan man roligt koncentrere sig om det, som man skal have fokus på.

Opgave 4: Nabihas klisternote

I denne opgave skal I hjælpe Nabiha. Find ud af, hvad hun skal skrive på sin klisternote, så hun kan have fokus på at fremlægge.

Lad eleverne drøfte det to og to, og fold elevernes svar ud i klassen.

Hvornår kan vi bruge klisternote-tricket? – KLASSESNAK

- Det kan bruges til en selv, når man skal være klar til at lære i klassen.
- Man kan bruge det, når man møder ind om morgenen i klassen. På den måde parkeres irrelevante oplevelser eller ting, man skal huske på.
- Man kan bruge det, inden en time starter. På den måde er man klar til de egentlige opgaver.
- Klisternoten kan også bruges for hele klassen på én gang, fx når alle i klassen skal være klar til at lære. For eksempel kan der have været en situation i pausen, som fylder. Så kan læreren skrive "Husk at tale om pausen" på tavlen, så alle ved, at der nok skal blive tid til at tale om det.



Hvis du og klassen synes, at det lyder som et godt trick, så aftal, hvordan I vil bruge det fremover. Måske har I flere idéer til at parkere uhensigtsmæssige forstyrrelser på klisternoter?

3 Psykologisk tryghed i klassen

Dette kapitel handler om vigtigheden af psykologisk tryghed i fællesskaber. Begrebet kan være nyt for eleverne, så det giver god mening at forklare det med eksempler, for alle skal involveres og har fælles ansvar for, at der er trygt og sikkert i fællesskabet. Formål og indhold:

- At eleverne får kendskab til begrebet psykologisk tryghed, og at alle har et medansvar for at skabe og bevare det.
- At eleverne kigger på den psykologiske tryghed i klassen og laver konkrete aftaler for, hvordan de kan forbedre den psykologiske tryghed i klassen.

Psykologisk tryghed – KLASSESNAK

Forklar eleverne, hvad psykologisk tryghed/sikkerhed er, og hvorfor det er en vigtig faktor, når man er mange sammen. Det kan være i skolen, på en arbejdsplads, i sportsklubben osv.

Psykologisk tryghed er vigtigt i alle fællesskaber. At der er psykologisk tryghed betyder, at man er et sted, hvor det er trygt at komme med idéer og forslag, og hvor man kan sige forkert, lave fejl og stille spørgsmål. I et gruppefællesskab, ligesom vores klasse, skal man ikke være bange for at blive ydmyget, grinet af eller nedgjort, når man siger noget. Man skal kunne dele idéer, bede om hjælp, sige noget forkert, vrøvle, osv. – uden at blive grinet af på den dårlige måde.

Den psykologiske tryghed er særlig vigtig for den, der er ny i et fællesskab – ligesom Nabiha.

Nabihas usikkerhed – KLASSESNAK

Tal om, hvorfor Nabiha føler sig usikker og utryg. Det er nogle små ting, der betyder, at hun bliver usikker. Læs fx højt igen på side 39.

Drengen virker usikker. Hvordan tolker Nabiha det?

(Som at han ikke har lyst til at snakke med hende, som om han synes, hun er mærkelig.)

Hvad kan ellers gøre, at hun bliver usikker?

(Ingen snakker med hende, ingen spørger ind til hende i starten. De andre er også generte.)

◆◆ **Opgave 1: Byd Nabiha velkommen i klassen**

Snak sammen to og to om, hvad klassen kunne gøre, for at Nabiha ville føle sig tryk og velkommen.

Saml op, og skriv stikord på tavlen.



Opgave 2: Psykologisk tryghed i vores klasse

Tag en snak om, hvilke idéer fra opgave 1, der skal gælde for vores klasse.

- *Hvad gør vi i vores klasse, for at alle har det godt og alle føler sig trygge?*
- *Hvad gør vi i vores klasse, så nye elever føler sig velkomne?*
- *Kom med bud på konkrete handlinger.*

Saml op på elevernes input.

Husk at slutte forløbet af med at rose eleverne og anerkende for veludført arbejde. Vælg gerne nogle punkter ud, som du roser specifikt.

Evaluering

Formål og indhold:

- At eleverne forholder sig til egen læring og bliver konkrete på, hvad de har fået med fra undervisningen.
- At fællesskabet laver konkrete aftaler, som kan bruges, når nogen har det svært.

I lærerteamet er det oplagt at reflektere over, hvad I har oplevet i forløbet med historien:

- Er der noget, I skal være opmærksomme på i forhold til fællesskabet eller den enkelte elev?
- Hvordan anvender I den fælles viden i klassen?
- Hvordan bruger I fremadrettet klassens bud på sociale og trivselsmæssige spilleregler?

ARK 23

Opgave 1: Hvad har jeg lært?

Hver elev besvarer spørgsmålene.

Som inspiration kan eleverne kigge rundt på det, som klassen har lavet og deres mapper med opgaveark.



Opgave 2: Hvad har vi lært?

Eleverne taler sammen om deres svar, og tilføjer evt. flere idéer.

Evaluering – KLASSESNAK

Måske er der behov for at gennemgå arket i en snak med enkelte elever. I fællesskab kan man med fordel fokusere på opgave 3 om "klisternote" og opgave 4, som handler om, hvad man som elev kan gøre for klassemiljøet. Herunder kan man komme ind på, hvad man kan gøre for at hjælpe en kammerat, der har det svært.

Det er også vigtigt at eleverne får lov at udtrykke, hvad de tænker, at de voksne kan gøre, jf. opgave 5. Og det er centralt at bekræfte eleverne i, at det først og fremmest er de voksnes ansvar, at der er psykologisk tryghed i klassen.

Vurder, om I skal supplere eller udvide "*konkrete aftaler for vores klasse*".

Sådan bruger vi "klisternote".

Sådan gør vi, når noget bliver svært.

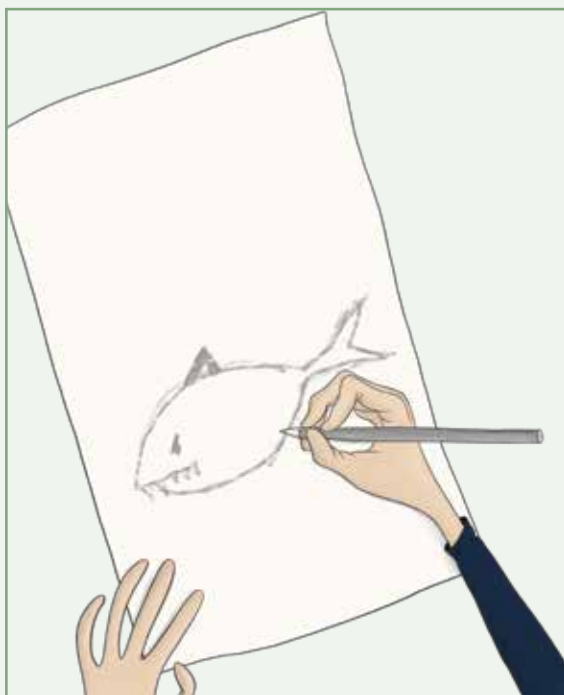
Sådan hjælper vi vores kammerater.

Sådan gør de voksne for at sikre en høj grad af psykologisk tryghed.

Det er centralt, at aftalerne er handlingsanvisende og visuelle, og at man husker at bruge dem i og udenfor timerne.

Har du en god ven, Oswald Åstrøm?

Målgruppe: 2.- 4. klasse



Introduktion til *Har du en god ven, Oswald Åstrøm?*

- 1 At lære at sige fra
- 2 Psykologisk tryghed i klassen
- 3 Trin for trin og eksponering
- 4 At være en god rollemodel
- 5 Fra undgåelsesadfærd til overvindelse

Evaluering

Introduktion til *Har du en god ven, Oswald Åstrøm?*

I denne historie bliver Oswald drillet, og drilleriet vokser, så det fylder alt for meget – tankerne løber løbsk, og Oswald føler sig lille og uduelig. Oswald reagerer negativt ved at være sur på en lille dreng. Moren anerkender, at han har det svært og prøver at hjælpe med konkrete løsninger. Oswalds lærer prøver også at hjælpe ved at give Oswald en opgave, som han kan lykkes med, og som han kan tage trin for trin. Oswald benytter vejtrækningsteknikken, og han taler til sig selv med sin indre stemme (side 82). Desuden er det også et tema i fortællingen, at man kan være rollemodel for andre, og hvad det betyder og kræver. Herunder præsenteres de overordnede formål for aktiviteterne til *Har du en god ven, Oswald Åstrøm?*

- At arbejde med det at føle sig usikker, lille og uduelig.
- At arbejde med det, som kan ske, når man, hvis man er ked af det, såret eller andet, trykker nedad og lader sine frustrationer gå ud over eksempelvis yngre elever.
- At blive skarp på at benytte trin for trin eksponering.
- At kunne analysere og komme med bud på, hvornår det er hensigtsmæssigt at benytte vejtrækningsteknikken og den indre dialog.
- At erfare, at det er vigtigt at være åben og fortælle, hvordan man har det, så voksne kan hjælpe i situationer, hvor det bliver svært.

Opstart af forløbet

Første trin på klassen – Oplæsning

Læs teksten *Har du en god ven, Oswald Åstrøm?* højt for klassen. Den første gennemlæsning vil med fordel kunne være ud fra en oplevelsesmæssig vinkel. Husk at tale om illustrationerne.

Andet trin på klassen – Refleksioner og tanker

Tal med eleverne om deres oplevelse af bogen og det, som de blev nysgerrige på:

- Hvad tænker eleverne om Oswalds udfordringer?
- Hvad tænker de om hans strategier?
- Hvad tænker de om at blive svigtet af en god ven? Har nogen selv prøvet noget lignende?
- Hvad tænker de om, at man pludselig (på grund af en dårlig oplevelse) stopper med at gøre det, som man er glad for?
- Kender eleverne andre bøger, film eller spil, som også handler om at blive svigtet og føle sig lille og til grin?

Tredje trin på klassen – klassesnak og opgaver

Herunder følger forskellige aktiviteter inkl. vejledning, du kan lave i tilknytning til den anden historie om Oswald.

Der er dels inspiration til klassesnak med eleverne om emner relateret til fortællingen. Pluk i forslagene, og suppler med dine egne idéer, så det passer til din undervisning. Der præsenteres også en række opgaver, hvoraf nogle har tilknyttet opgaveark til kopiering.

Nogle gange står klassesnak og opgaver/opgavespørgsmål i kursiv. Kursiv angiver, at teksten er formuleret i et direkte sprog til eleverne, som forhåbentligt gør det nemt for dig som lærer at overskue og plukke det ud, som giver bedst mening for dig og din klasse.

(I parentes angives ofte mulige svar på de stillede spørgsmål – blot til inspiration.)

1 At lære at sige fra

Dette kapitel handler om, hvordan man lærer at sige fra, og hvordan man kan lære at blive lidt mere robust, når man møder modstand. Oswald reagerer meget naturligt, da vennerne driller, og de fleste ville reagere på den måde. Som de fleste er Oswald skrøbelig overfor vennernes kommentarer, og han har ikke umiddelbart et beredskab til at sige fra. Han bliver overmandet af sine følelser og har svært ved at håndtere situationen. Mål og indhold:

- At eleverne lærer at sige fra og samtidig holde sig på egen banehalvdel.
- At eleverne lærer om begrebet resiliens/robusthed og ser muligheder i at have denne karakterstyrke i sociale fællesskaber.

Pludselige drillerier – KLASSESNAK

Vi oplever alle sammen ind imellem, at en anden siger noget drillende, som man bliver ked af. Det sker også for Oswald. Lad os kigge lidt på, hvordan han oplever at blive drillet, hvad han gør – og hvad han kunne gøre.

- *Hvad det gør ved Oswald, når Osman kommer med sin kommentar om hans tegning?
Hvordan føler han sig?
(Han føler sig lille og uduelig. Han bliver overrasket og usikker.)*
- *Hvad gør Oswald, da Osman og Luca er smuttet ud af døren? Hvad tænker han, og hvordan har han det?
(Oswald går for sig selv og undgår sine kammerater i et stykke tid. Han er blevet usikker og har mistet troen på sig selv. Han er ked af det.)*
- *Hvad kunne Oswald gøre, hvis han skulle reagere på en anden måde uden at optrappe konflikten? Hvad kan han sige, og hvad kan han gøre?
(Kunne han evt. sige: Jeg bliver faktisk ked af det, når du siger sådan. Det kan godt være, at du synes, det ligner en stegepande – jeg synes, den er ok. Åh, come on, Osman, du er vist i drillehumør.)*
- *Hvad kunne andre gøre, Oswalds kammerater eller Oswalds lærer?
(En kammerat kunne sige: Osman, det er ikke ok, det der. Jeg tror, at du sårer Oswald.
Læreren kan fx sige: Vi skal tale pænt til hinanden og behandle hinanden med respekt.)*

At blive på egen banehalvdel – KLASSESNAK

Når man hører sådan drillende kommentarer, så er det helt naturligt at reagere. Det kan man gøre på mange måder, Oswald gør det på sin måde. Andre har andre måder at reagere på. En gang imellem lykkes man med at sige noget tilbage, som får de drillende til at stoppe, måske ligefrem til at indse, at kommentarerne var sårende, og at en undskyldning er på sin plads. Andre gange kan ens kommentarer og reaktioner gøre konflikten endnu større. Så det vigtige er at reagere og få sagt fra på en måde, så konfliktniveauet ikke bliver større. Det vil vi i det næste arbejde med, og det kaldes fx at blive på sin egen banehalvdel.

ARK 24

Opgave 1: At blive på egen banehalvdel

◆◆ Læs sætningerne højt, og lad eleverne vurdere, hvilke sætninger, der duer, når man skal blive på egen banehalvdel. Man kan naturligvis diskutere nogle af sætningerne, men jeg ville mene, at 3, 4, 6, 7 er ok i forhold til at blive på egen banehalvdel.

Saml op med en snak om, hvad det vil sige "at blive på egen banehalvdel", og hvorfor det fungerer godt i konfliktsituationer.

ARK 25

Opgave 2: At sige fra på en ordentlig måde

◆◆◆◆ Hvad ville du gøre eller sige, hvis du blev drillet ligesom Oswald? Lad eleverne skrive stikord eller tegne, hvad de vil gøre, hvis de bliver drillet.

Følg op på klassens input. Det med at blive på egen banehalvdel kan være svært at forstå, for drengene er jo urimelige, og de gør noget, der ikke er i orden. Men det kan have stor værdi at forstå, hvordan man siger fra uden at optrappe en konflikt.

◆◆◆◆ Opgave 3: Rollespil om at sige fra

Hvis det giver mening for eleverne, kan I evt. lave rollespil i små grupper, hvor de spiller Oswald, der øver sig i at få sagt fra på en ordentlig måde, når Osman og de andre driller.

Personer kunne være: Oswald, Osman, Luca, lærer, elev som hjælper Oswald med at formulere sig og andre.

At have resiliens – KLASSESNAK

Det næste, vi skal kigge på, er et begreb, som hedder resiliens. Det betyder egentligt, at man er mentalt og følelsesmæssigt robust, altså at man kan håndtere og overkomme svære oplevelser og modgang i livet. Selvom man er robust, kan man godt blive meget, meget ked af det, men man er i stand til at komme videre, lægge det bag sig, og tænke frem.

Det er lidt ligesom i sport. Når man begår fejl i sport – og det gør man hele tiden, hvis man øver sig på at blive dygtig – så nytter det ikke at ærgre sig længe over det, man gjorde forkert, eller det man ikke kan. Man bliver nødt til at se fremad og prøve igen.

Resiliens/robusthed handler om, hvordan man håndterer livet, når det er svært. Alle mennesker oplever situationer, som kræver, at man gør noget – altså handler på den ene eller anden måde.

Det vigtige er, at man, med det man gør, ikke ødelægger noget for andre eller for sig selv. Fx oplever de fleste mennesker at blive afvist, fx af én, man godt kan li'. Det er en naturlig del af livet, og det er noget alle kommer sig over, selvom det virker svært i situationen. Men det nytter hverken at blive vred på den anden eller sig selv – så man må finde en anden måde at handle og komme videre på.

Alle oplever også at sige noget, de straks fortryder, fordi det lød forkert, for hårdt – eller bare slet ikke blev opfattet, som man mente, det skulle opfattes. Det bliver man også nødt til at kunne håndtere, for det sker mange gange i livet – uden at man vil det.

Lad evt. eleverne komme med eksempler på situationer, der afspejler ovenstående eksempler. Hør også, hvordan de klarede det, og om nogen hjalp dem til at klare situationen.

ARK 26

Opgave 4: Sådan vil jeg gerne reagere på drillerier

Eleverne arbejder med, hvordan de selv godt kunne tænke sig at reagere, når de møder modstand eller drillerier fra venner.



Opgave 5: Sådan reagerer vi i vores klasse

Tal evt. sammen om den sidste bullet i opgave 4, og bliv enige om nogle retningslinjer for, hvordan I reagerer på drillerier i klassen.

2 Psykologisk tryghed i klassen

Dette kapitel handler om vigtigheden af psykologisk tryghed i fællesskaber. Begrebet kan være nyt for eleverne, så det giver god mening at forklare det med eksempler, for alle skal involveres og har fælles ansvar for, at der er trygt og sikkert i fællesskabet. Mål og indhold:

- At eleverne får kendskab til begrebet psykologisk tryghed, og at alle har et medansvar for at skabe og bevare det.
- At eleverne laver collager, så de har en reminder på, at man skal være varsom med at gøre andre til grin og få en kammerat til at føle sig lille (og dum).
- At læreren bliver opmærksom på den psykologiske tryghed i klassen og sammen med lærerteamet forholder sig til, hvordan der evt. skal arbejdes med kulturen i klassen.

Forklar eller repeter, hvad psykologisk tryghed/sikkerhed er, og hvorfor det er en vigtig faktor, når man er mange sammen. Genbrug classesnakken om psykologisk tryghed på side 36.

ARK 27**Opgave 1: Grinende hajer**

Oswald forestiller sig, at drengene bliver til grinende hajer, som svømmer omkring ham med åbent gab (side 76). I denne opgave skal I tegne hajer eller andre dyr – eller ansigter, som I forestiller jer, at de ser ud, når de griner af nogen. Tegn gerne flere hajer, dyr eller ansigter.

Klip tegningerne ud, og lav en stor collage, som kan hænge i klassen.

ARK 28**Opgave 2: At føle sig lille**

Eleverne tegner, hvordan man ser ud, når nogen griner af én.

Saml op ved at lave en collage, som fungerer som pendant til den første collage med grinende hajer.

**Psykologisk tryghed i vores klasse – KLASSESNAK**

- *Hvad kan det at grine af nogen betyde?
(Kan det være ok, at grine af en der dummer sig? Må man aldrig grine af hinanden? Kan der være forskellige måder at grine af nogen på?)*
- *Hvilken betydning har det at føle sig lille og uduelig, når man skal lære noget nyt?*
- *Hvad gør vi i klassen, når nogen siger en fejl eller måske dummer sig?*
- *Hvad gør vi, når nogen kommer med en kommentar, som ikke passer ind i konteksten, og som gør en anden ked af det eller utryg?*
- *Hvordan kan vi på en god måde bruge collagerne med grinende dyr og følelser, så vi husker på, at det er vigtigt, at vi alle er trygge i klassen?*

Tal med eleverne om, at nogle elever har brug for at øve sig mere end andre også i at tale pænt til hinanden etc. Hvordan kan man acceptere det i jeres klasse?

Formuler evt. tre til fem sociale spilleregler, som viser, at det er okay at fejle, at vi alle skal øve os, og at vi alle behandler hinanden på en ordentlig og respektfuld måde.

Klassen kan også formulere konkrete udsagn om, hvordan man hjælper en usikker kammerat i klassen:

- Hvad kan man gøre?
- Hvad kan man sige?
- Hvorfor er det vigtigt at være bevidst om sit kropssprog og ansigtsudtryk?

3 Trin for trin og eksponering

Dette kapitel handler om, hvordan man møder nye udfordringer trin for trin – og hvordan man eksponerer sig for det, som forekommer svært. Formål og indhold:

- Eleverne skal lære at bruge metoden trin for trin, når de skal overvinde noget svært.
- Eleverne skal have en forståelse for, at det er muligt at klare udfordringer, og at der altid er et håb.

At få gode erfaringer med det, man frygter – KLASSESNAK

Da Osman driller Oswald med tegningen, mister Oswald selvtilliden – og synes slet ikke, han kan tegne. Men, han ender med at tegne igen.

- *Hvordan får Oswald mod til at tegne igen? Hvem hjælper ham og hvordan? (Sæt spot på, at Oswald får en nem opgave, hvor han skal hjælpe nogle mindre børn (side 80). Dernæst skal han male en firkant (side 81), som bliver til flere firkanter. Til sidst går de i gang med vægmaleriet (side 84).)*
- Lav en brainstorm på situationer, som man synes er svære. Fx at klatre op i et træ. At gå hjem alene. At hente sin cykel i en mørk og halvklam kælder.
- Gennemgå (eller repeter) teksten side 59-61, der handler om, at man kan bryde det svære ned i nogle trin, som man kan tage et ad gangen. Det er det, der sker i fortællingen om Oswald – og det, man skal arbejde videre med i opgaverne herunder.

ARK 29

Opgave 1: Trin for trin-tegneserie

Eleverne vælger en svær situation fra klassens brainstorm. De laver en tegneserie, som viser, hvordan man kan hjælpe en god ven med at overvinde noget, som vedkommende finder svært. Eleverne tegner trin for trin, hvordan deres kammerat kan overvinde det svære og lykkes med udfordringen.

Saml op på tegneserierne i klassen.

ARK 30

Opgave 2: Min trin for trin-plan

Eleverne finder på noget, som de selv er stoppet med, og som de gerne vil i gang med igen. De laver en trin for trin-plan. De kan også give gode råd til en kammerat, som er stoppet med noget.

Husk at slutte forløbet af med at rose eleverne og anerkende for veludført arbejde. Vælg gerne nogle punkter ud, som du roser specifikt.

4 At være en god rollemodel

Dette kapitel handler om betydningen af positive rollemodeller. Desuden er der et blik for, hvordan man kan bearbejde og påvirke en dårlig samvittighed med aktive handlinger. Formål og indhold:

- At eleverne bliver bevidste om, at gode/positive rollemodeller kan gøre en forskel og påvirke andre mennesker i positiv retning.
- At eleverne bliver bevidste om deres egen rolle som rollemodel for andre.

At være rollemodel – KLASSESNAK

- *Vi skal tale om begrebet "rollemodel". Hvad vil det sige at være en god rollemodel?*
- *Har I eksempler på nogen, som I mener, er gode rollemodeller?
(Det kan være personer med bestemte jobs, sportsfolk eller lign.)*
- *Kender I også til det modsatte – dårlige rollemodeller? Kan I komme med eksempler på personer, som ikke har levet op til at være en god rollemodel?*

Oswald og de yngre elever – KLASSESNAK

Tag en snak om, hvordan Oswald reagerer overfor de mindre børn.

Læs evt. side 67-69 igen.

- *Hvad sker der for Oswald, da han møder drengen på moon car? Hvad gør han? Hvordan er han?*
- *Hvad tænker I om hans reaktion overfor drengen?*
- *Hvordan har Oswald det egentligt med sin opførsel?
(Oswald får dårlig samvittighed. Læs fx øverst side 76.)*
- *Hvad kendetegner en person med dårlig samvittighed?*

ARK 31

Opgave 1: Oswalds dårlige samvittighed

Eleverne tegner Oswald, hvor han har dårlig samvittighed.

ARK 32

Opgave 2: En god rollemodel

Eleverne tegner eller skriver, hvad det vil sige at være en god rollemodel, og hvordan man kan styre sig, hvis man bliver irriteret på andre ved at huske på deres viden om amygdala og hippocampus.

Saml op på klassen, fx ved at lave tre statements, som I synes er de vigtigste, og som I hænger op.

Opgave 3: Hvad skal læreren gøre?

Vi ved det ikke, for det fremgår ikke af fortællingen, men noget tyder på, at de voksne har lagt en plan for, hvordan Oswald får det godt i klassen igen. Måske har de også talt med Osman og de andre. Hvis eller når vi har konflikter eller andre udfordringer i vores klasse, så er det ikke altid, at alle ved, hvad der er sket, og hvad der er blevet gjort for at løse problemet.

- Hvordan ser I de voksnes rolle i fortællingen?
- Tror I, at de voksne har sagt noget til Osman, Luca og Philip for at få Oswald til at lykkes?

5 Fra undgåelsesadfærd til overvindelse

Dette kapitel handler om, hvordan man kan lære at erstatte undgåelsesadfærd med en strategi, der rummer handlealternativer og hjælpetanker. Der er fokus på, at man kan genkende og slippe katastrofetanker og erstatte dem med hjælpetanker. Formål og indhold:

- At eleverne lærer at genkende katastrofetanker og finde på alternative hjælpetanker, når noget bliver svært.
- At eleverne ser muligheder i at udskifte katastrofetanker med hjælpetanker.

ARK 33

Opgave 1: Katastrofetanker og hjælpetanker

Eleverne forholder sig to og to til fire udsagn og finder på katastrofetanker og hjælpetanker. Læs udsagnene op et ad gangen.

- a. Jeg skal møde mine venner, som grinede af mig i går.
- b. I skolen skal jeg fremlægge noget nyt.
- c. I dag skal jeg tegne noget svært.
- d. Jeg skal flytte til en ny skole, hvor jeg ikke kender nogen.

Drøft klassens forslag, og tag en snak om, hvad hjælpetanker kan gøre for en, hvis katastrofetankerne i forhold til fx at føle sig udenfor, at føle sig til grin og lillebitte fylder meget.

Evaluering

Formål og indhold:

- At eleverne forholder sig til egen læring og bliver konkrete på, hvad de har fået med fra undervisningen.
- At fællesskabet laver konkrete aftaler, som kan bruges, når nogen har det svært.

I lærerteamet er det oplagt at reflektere over, hvad I har oplevet i forløbet med historien:

- Er der noget, I skal være opmærksomme på i forhold til fællesskabet eller den enkelte elev?
- Hvordan anvender I den fælles viden om fx psykologisk tryghed i klassen?
- Hvordan bruger I fremadrettet klassens bud på sociale og trivselsmæssige spilleregler?

ARK 34

Opgave 1: Hvad har jeg lært?

Hver elev besvarer spørgsmålene.

Som inspiration kan eleverne kigge rundt på det, som klassen har lavet og deres mapper med opgaveark.



Opgave 2: Hvad har vi lært?

Eleverne taler sammen om deres svar, og tilføjer evt. flere idéer.

Evaluering – KLASSESNAK

Måske er der behov for at gennemgå arket i en snak med enkelte elever. I fællesskab kan man med fordel fokusere på 2-5, som har fokus på klasseaftaler, som kan hjælpe eleverne/fællesskabet, hvis noget er svært, eller hvis nye opgaver virker uoverskuelige. Saml derfor op på:

- Hvad vil det sige, at "blive på egen banehalvdel"?
- Hvordan kan jeg hjælpe en kammerat, som føler sig drillet?
- Hvad kan de voksne gøre for at hjælpe mig eller en kammerat, der er blevet drillet?
- Hvad kan vi gøre i klassen for at hjælpe en kammerat, som føler sig udenfor?

Nu er klassen sikkert kommet med en del forslag. Vurder, om I skal supplere eller udvide "konkrete aftaler for vores klasse".

Sådan gør vi, når nogen bliver drillet.

Sådan hjælper vi vores kammerater, hvis de er blevet drillet.

Sådan gør de voksne, når der opstår drillerier i klassen.

Det er centralt, at aftalerne er handlingsanvisende og visuelle, og at man husker at bruge dem i og udenfor timerne.

Hjernevindinger og hjerneviden 3 og 4 Hippocampus og monstertricks

I dette kapitel repeterer vi *Hjernevindinger og hjerneviden 3* (side 86-69 i bogen), og udvider med *Hjernevindinger og hjerneviden 4* (side 110-114 i bogen). Eleverne får især information om, hvordan de med aktive handlinger kan lære at styre deres tanker og følelser. Formål og indhold:

- At eleverne får viden om betydningen af gode minder, gode venner og gode oplevelser.
- At eleverne får viden om, hvor vigtigt motion og fysisk kontakt er for, at vi har det godt, både fysisk og psykisk.
- At de får viden om, at voksne kan hjælpe med at overskue opgaverne.
- At eleverne tager medansvar for fællesskabets udvikling af et effektivt og hyggeligt hippocampusmiljø.

Introduktion til hippocampus – "de gode minders plads" – KLASSESNAK

Læs eller genlæs *Hjernevindinger og hjerneviden 3* højt for eleverne, og tag en klassesnak om indholdet, inden eleverne får opgave 1.

ARK 35

Opgave 1: Ugeskema med guf for hippocampus

Eleverne skal to og to lave et ugeskema, som indeholder al det guf for hippocampus, som de har lært, der skal være – og som de kan komme i tanke om.



Parrene fremlægger deres bud på en god hippocampusuge.

Giv dig selv en krammer – KLASSESNAK

Det er vigtigt for alle mennesker at røre ved andre mennesker. Fysisk berøring kan blandt andet berolige og skabe tryghed og booste ens selvværd. Der er måske ikke altid lige en i nærheden, som kan give den bjørnekrammer, man kan ha' brug for. Derfor vil jeg vise jer, hvordan man kan give sig selv en krammer – en selvkrammer.

Læg højre arm ind under venstre armhule. Sæt venstre hånd omkring højre skulder. Klem dig selv i 5-10 sekunder. Byt så venstre arm kommer ind under højre armhule og højre hånd omkring venstre skulder. Klem dig selv i 5-10 sekunder.

Kan I mærke en effekt af en selvkrammer? Giver det mening for jer?

Introduktion til flere monstertricks – KLASSESNAK

Læs *Hjernevindinger og hjerneviden 4* højt for eleverne, og tag en klassesnak om indholdet, inden eleverne får næste opgave.

ARK 36**Opgave 2: En hyggelig hule**

På opgavearket lægges der op til, at eleverne en og en, makkervis eller i grupper tegner en hule. Hvis I har plads og tid, kan I indrette en hippocampus hule i jeres klasselokale. Hulen kan benyttes efter aftale og efter behov, som I bliver enige om.

Lad eleverne præsentere deres bud på en hyggelig hule.

ARK 37**Opgave 3: Projekt hippocampus**

Del klassen op i 6 grupper, hvis du tager alle delopgaver med. Det er også muligt at lade flere grupper arbejde med samme indhold. Opgaverne står på opgavearket.

Grupperne fremlægger. Tal med grupperne og klassen om forslagene.

Afrund kapitlet med at summere op på det, som bliver til aftaler indgået med klassen.

Har du snor i hundene, Nabiha Noomi?

Målgruppe: 2.-5. klasse



Introduktion til *Har du snor i hundene, Nabiha Noomi?*

- 1 Dårlige oplevelser – gode oplevelser
- 2 At bekæmpe sin frygt trin for trin

Evaluering

Introduktion til *Har du snor i hundene, Nabiha Noomi?*

I denne fortælling kommer Nabiha ud for en ubehagelig oplevelse. Hun bliver overfaldet af en hund, som snupper hendes is. Hun opbygger en frygt for hunde, så hun tror, at alle hunde er farlige. Oplevelsen med hunden vokser til noget meget stort og urealistisk. Hendes mormor er denne gang hendes hjælper, og på klog vis eksponerer hun Nabiha for hendes frygt i en trin for trin-plan. Formål og indhold:

- At dårlige oplevelser kan nedtones og overtages af gode oplevelser.
- At man ved hjælp af fx visualisering og forberedelse kan afhjælpe svære situationer og møde dem på en anden måde.
- At man får kendskab til, at der skal konkrete handlinger til at overkomme udfordringer.
- At eleverne får kendskab til, at man kan bekæmpe det, man frygter ved at imødegå det trin for trin.

Opstart af forløbet

Første trin på klassen – Oplæsning

Læs teksten *Har du snor i hundene, Nabiha Noomi?* højt for klassen. Den første gennemlæsning vil med fordel kunne være ud fra en oplevelsesmæssig vinkel. Husk at tale om illustrationerne.

Andet trin på klassen – Refleksioner og tanker

Tal med eleverne om deres oplevelse af bogen og om det, som de blev nysgerrige på:

- Hvad tænker eleverne om Nabihas udfordringer?
- Hvad tænker de om, hvordan hun handler?
- Hvad tænker de om frygten for et bestemt dyr? Har nogen selv prøvet noget lignende?
- Kender eleverne andre bøger, film eller spil, som også handler om frygten for noget bestemt?

Tredje trin på klassen – klassesnak og opgaver

Herunder finder du vejledning til forskellige aktiviteter, du kan lave i tilknytning til den anden historie om Nabiha.

Der er dels inspiration til klassesnak med eleverne om emner relateret til fortællingen om Nabiha. Pluk i forslagene, og suppler med dine egne idéer, så det passer til din undervisning. Der præsenteres også en række opgaver, hvoraf nogle har tilknyttet opgaveark til kopiering.

Klassesnak og nogle af opgaverne står i kursiv. Kursiv angiver, at teksten er formuleret i et direkte sprog til eleverne, som forhåbentligt gør det nemt for dig som lærer at overskue aktiviteterne indhold og formål og plukke det ud, som giver bedst mening for dig og din klasse. (I parentes angives ofte mulige svar på de stillede spørgsmål – blot til inspiration.)

1 Dårlige oplevelser, gode oplevelser

Dette kapitel handler om Nabihas konkrete frygt for hunde og hendes undgåelsesadfærd. Nabiha har flere dårlige oplevelser med hunde, og hendes frygt for hunde bliver forstærket og aktiveret flere gange. Desuden er fokus på, hvordan ængstelige børn har det, og hvordan de reagerer, når de får dårlige oplevelser. Kapitlet kommer også ind på, hvordan man kan omdanne dårlige oplevelser til gode oplevelser. Formål og indhold:

- At eleverne opnår viden om, hvad overvurdering betyder, og hvilke kendetegn der er knyttet til ængstelighed, fx kropslige reaktioner.
- At eleverne lærer at benytte en narrativ vinkel, hvor de flytter problemet (deres bekymringsmonster) fra sig selv og gør det konkret enten i form af en tegning eller et produkt. Samtidig kan de lære simple strategier, hvor de via tanker og handlinger kan forstørre og formindske deres problemer (bekymringsmonstre).
- At eleverne bliver konkrete omkring deres egen frygt (hvis de er bange for noget konkret).

Gode og dårlige oplevelser – KLASSESNAK

- Diskuter og kom med eksempler på oplevelser, som kan præge én i negativ retning. At man pludselig bliver bange for noget konkret eller bange for at gøre noget bestemt, fordi man får dårlige erfaringer med det.
- Hav nu fokus på oplevelser, som kan præge én i positiv retning. Det sker fx, når man lykkes godt med noget.
- Tal med eleverne om betydningen af gode oplevelser sammenholdt med dårlige oplevelser. Hvad betyder det fx for selvtilliden?

Når amygdala går amok – KLASSESNAK

*Når man bliver ængstelig eller bange for noget, sker der ofte det, at man overvurderer, hvor farligt eller ubehageligt det, man frygter, er. Men overvurderer måske også sandsynligheden for, at det vil ske. På samme tid **undervurderer** man sine egne evner.*

Når man er i den situation, så reagerer man på flere måder. Man føler sig bange, forvirret og irriteret – og man bliver usikker og nervøs. Man føler, at man mister overblikket, og man kan ikke overskue ting, som man egentlig godt ved, at man kan klare. Man kan også få ondt i hovedet, blive svedig, få åndenød, ryste, få kolde fødder eller lign. Det viser, at amygdala er superaktiv – og i fuldt alarmberedskab.

- *Måske kender nogen af jer det?
Jeg har også prøvet det, fx da ... (Giv gerne et konkret eksempel fra dit eget liv.)*
- *Det er sådan, Nabiha har det, da hun møder en hund på vej hjem fra skole.
Læs evt. igen afsnittet øverst side 98.*
- *Kan I huske et eksempel på, at tingene vokser sig urealistisk store for Nabiha?
Læs evt. igen afsnittet øverst side 101.*

- *Hvordan reagerer Nabiha overfor det, som hun er bange for? Hvad gør hun? (Hun løber hjem, side 98 og side 102. Hun undgår det ubehagelige.)*
- *Det er en naturlig reaktion at flygte fra det, man er bange for. Men, hvad nu hvis man flygter fra noget, som slet ikke er farligt? Har I prøvet at blive bange for noget – og så opdage, at det slet ikke var farligt? (Først bliver man bekymret og ængstelig – så bliver man lettet).*
- *Hvordan mon man har det, hvis man bliver bange for noget flere gange om dagen? (Det er anstrengende for hjerne og krop at gå i alarmberedskab jævnligt. Man bliver træt.)*



Opgave 1: Alternative tanker og handlinger til Nabiha makker

Hvad tænker I, at Nabiha kan tænke og sige til sig selv, når hun fremover møder en løs hund på vejen? Giv hende nogle idéer til, hvad hun kan gøre – i stedet for at flygte.

Saml op på parrenes forslag.

ARK 38

Opgave 2: Monster mindmap

Eleverne har en mindmap med ulvehunden i midten. Rundt om skriver de alle de katastrofetanker, Nabiha har. Dertil skriver de hjælpetanker og handlinger, hun kunne bruge.

ARK 39

Opgave 3: Mit monster mindmap

Eleverne laver deres eget monster mindmap.

ARK 40

Opgave 4: En farlig fortælling

Denne opgave lægger op til, at eleverne gennem skriftlig fremstilling overfører deres viden om amygdala, katastrofetanker og alternative tanker og handlinger til en kortere fortælling. Målet er, at den nye viden fæstner sig ved, at de får lov at arbejde kreativt med deres egne idéer omkring det.

Lad eleverne præsentere de små fortællinger for hinanden.

Tal om indholdet i fortællingerne, og spørg ind til det, som eleverne har villet udtrykke med deres fortællinger.

2 At bekæmpe sin frygt trin for trin

Dette kapitel skildrer, hvordan man kan konfrontere en frygt og lægge en plan for, hvordan man trin for trin overvinder frygten på en måde, så amygdala ikke aktiveres. Man kan sige, at man finder nogle udveje eller omveje, som man kan bruge. Mål og indhold:

- At eleverne oplever, at der findes udveje eller omveje, man kan vælge, når man frygter et eller andet konkret.
- At eleverne får øvet sig i, hvordan de selv kan benytte en udvej eller en omvej med eller uden hjælp fra anden person, hvis de er bange for noget konkret.

Når noget vokser sig meget stort – KLASSESNAK

Vi fortsætter med at tale om, at noget, som man er bange for, hurtigt kan vokse sig stort i ens hoved. Giv gerne et eksempel, hvor du selv eller en, du kender, har oplevet det. Det kan handle om mørke, en uhyggelig film, højder etc.

Du kan også finde et billede af noget uhyggeligt, som du printer ud. Du kan frit downloade billeder på fx Unsplash.com. I eksemplet herunder bruges en fugleedderkop, men du kan vælge noget andet – eller tage eleverne med på råd for at finde noget, de er enige om, er uhyggeligt. Eksempler: slange, krokodille, en mørk skov, en kirkegård om natten, en mørk gyde, etc.

Jeg vil nu vise jer et billede af en fugleedderkop. Er man ikke så meget for fugleedderkopper, så får ens tanker om edderkoppen betydning for kroppens reaktion, følelser, tanker og hvilke handlinger, man foretager sig.

Hvis man ikke er begejstret for fugleedderkopper eller edderkopper, så kan man hurtigt opleve at frygten/angsten for fugleedderkoppen vokser sig større, jo mere man tænker på den. Bekymringerne bliver fodret af tanker, og man får dermed ikke bearbejdet sin ængstelighed. Man kan sige, at dem, som er bange for edderkopper, kommer ind i en ond cirkel, hvor de lukker ned for de forklaringer om edderkoppen (hvor farlig er den egentlig?), som måske kan være behjælpelige med at falde til ro. Tankerne gør, at man ikke kan skabe sig et overblik. Man får svært ved at klare situationen – og så kommer man nemt til at lave uhensigtsmæssige strategier.

En uhensigtsmæssig strategi er fx undgåelsesadfærd. Det er den strategi, Nabiha vælger pga. hendes frygt for hunde. Når man ser edderkoppen, får man måske en oplevelse af en forestående trussel. Så sker der noget i kroppen – fx hjertebanken. Når hjertet hamrer derudad, kan man nemt overvældes af katastrofetanker som: Hvad nu hvis den springer på/stikker/bider mig? Her er det nemt at vælge at undgå faren – eller sagt på en anden måde – man vælger strategien flugt. Man løber fx ud af rummet. Så er man væk fra faren, og uden for rummet falder angstniveauet. Men man er, til trods for afstanden, ikke nødvendigvis rolig, for man er måske usikker på, om edderkoppen stadig er der, hvor man tror, den er?

Undgåelsesadfærd er sjældent smart. Man får ikke erfaring med at se frygten i øjnene, når man flygter. Man lærer ikke rigtigt noget, og det samme sker sandsynligvis næste gang, man ser en edderkop. Måske bliver erfaringen med de farlige edderkopper endda forstærket i



tanker og kroppens beredskab. Så næste gang er man måske endnu mere bange? En bedre strategi er at konfrontere det, man frygter.

Læs eller genlæs *Få gode erfaringer med det, du frygter* (side 59-61), som præsenterer trin for trin tilgangen.

Genbesøg derpå Nabihas trin for trin-plan.

ARK 41

Opgave 1: Nabihas trin for trin-plan

Eleverne skriver eller tegner den plan, som Nabiha følger med hjælp fra mormor.

Et bud på, hvordan planen kan se ud:

1. Mormoren viser et billede af Fifi.
2. Mormoren husker Nabiha på vejtrækningsøvelser og indre stemme.
3. Mormoren fortæller om hunderacer. De tegner dem.
4. De møder Fifi bag hegnet.
5. De møder Fifi i haven. Nabiha kan røre ved den.
6. Inden Nabiha skal sove, skal hun tænke på den gode oplevelse med Fifi.

Drøft elevernes forslag til planen.



Opgave 2: Vi lægger en trin for trin-plan

Vælg en af de 'farer', som I blev enige om i klassesnakken herover, og prøv at lave en trin for trin-plan, så den eller de personer, der er bange for 'faren' gradvist kan blive tryk ved udfordringen igen.

- Prøv at sætte et slutmål på processen. Måske skal målet differentieres. Hvis det handler om en edderkop, er der forskel på, om man ønsker at have en edderkop rendende rundt på sig, eller man vil samle spindleren op i en kop og sætte den ud i haven.
- Hvad tænker I, første trin skal være?
- Hvad skal næste trin være? Osv.

ARK 42

Opgave 3: Min egen trin for trin-plan

Eleverne vælger en udfordring, noget de er bange for – eller noget, de synes er svært, og som de gerne vil lave en trin for trin-plan for.

Man bliver træt af at være bange – KLASSESNAK

Når man har haft en oplevelse, som har tricket ens ængstelige tanker, så kan man blive meget træt bagefter, da kroppen har været på hårdt arbejde. Hvis man sidder i klassen og mærker, at man er bange for noget, har negative forventninger til noget, som kan ske i klasselokalet, så kan det opleves som ubehag, og man kan få de førnævnte fysiske og psykiske symptomer.

Hele kroppens alarmberedskab bliver aktiveret, hvis man ikke får gjort en fysisk handling – altså får gjort noget ved det. Som vi har kigget på i opgaverne herover, kan man lave en trin for trin-plan. Hvad kunne man mon ellers gøre?

(Hvis man er i en situation, som man ikke kan overskue, kan man aftale et tegn med sin lærer. Meningen er så, at den voksne ser tegnet og dermed får mulighed for at hjælpe.)

Lad evt. klassen komme med forslag til tegn, og vedtag et eller flere tegn, der giver mening for eleverne. Tegnene kan med fordel gøres visuelle. Det kan også være ting, som man har på sit bord. Eksempelvis kan en elev stille en plastik dinosaur på sit bord, så ved kammeraterne og de voksne, at der er brug for hjælp til at få ro på.

Evaluering

Mål og indhold:

- At eleverne forholder sig til egen læring og bliver konkrete på, hvad de har fået med fra undervisningen.
- At fællesskabet laver konkrete aftaler, som kan bruges, når nogen har det svært.

ARK 43

Opgave 1:

Hvad har jeg lært?

Hver elev besvarer spørgsmålene.

Som inspiration kan eleverne kigge på deres mapper med opgaveark.

ARK 43

Opgave 2: Hvad har vi lært?

Eleverne taler sammen om deres svar, og tilføjer evt. flere idéer.



Evaluering – KLASSESNAK

Måske er der behov for at gennemgå arket i en snak med enkelte elever. I fællesskab kan man med fordel fokusere på 3, 4 og 5, som har fokus på klasseaftaler, som kan hjælpe eleverne/fællesskabet, hvis noget er svært, eller hvis nye opgaver virker uoverskuelige.

Saml derfor op på:

- Hvordan kan jeg hjælpe en kammerat, der har det svært med en konkret udfordring?
- Hvad kan de voksne gøre for at hjælpe mig eller en kammerat?
- Hvad kan mine kammerater gøre for at hjælpe mig?

Vurder, om I skal supplere eller udvide "konkrete aftaler for vores klasse".

Sådan gør vi, når noget bliver svært.

Sådan hjælper vi vores kammerater.

Sådan gør de voksne, når noget bliver svært.

Det er centralt, at aftalerne er handlingsanvisende og visuelle, og at man husker at bruge dem i og udenfor timerne.

Brainbreaks

Her er en række bud på små brainbreaks, som I kan lægge ind i undervisningen efter behov. Det er godt med små pauser og bevægelse, når man arbejder koncentreret med opgaverne.

Blomsterhånd (1-3 minutter)

Eleverne står i en rundkreds og forestiller sig, at deres hånd er en blomst, som skal udfolde sig på et minut. Instruktør viser, hvordan. Instruktør viser knyttet hånd med indersiden opad. Langsomt udfolder blomsten sig. Instruktør fortæller, at når der er gået et minut, er blomsten sprunget ud. Eleverne er stille, og de har lukkede øjne, når instruktør sætter opgaven i gang. Måske kan de fornemme tiden og få deres blomst til at være sprunget ud på nøjagtig et minut. Instruktør siger stop ved et minut, og man kigger på sin hånd. Tal om elevernes oplevelse af tiden, hvordan gjorde de etc?

Tæl til tre (6 minutter)

Makkerøvelse To personer, a og b, skal tælle til tre:

a siger 1, **b** siger 2, **a** siger 3, **b** siger 1, **a** siger 2, osv.

Instruktør afbryder og giver information om, at man i stedet for at sige 1 skal lave en bestemt bevægelse. Eleverne fortsætter:

a laver bevægelse, **b** siger 2, **a** siger 3, **b** laver bevægelse, osv.

Instruktør afbryder igen og informerer om, at 2 udskiftes med en anden bevægelse, og i næste omgang udskiftes 3 med en bevægelse.

Makkerøvelsen fortsætter. Hvor hurtigt kan man køre den? Hvor lang tid går der, inden det går i fisk? Udskift evt. bevægelser med tal igen, og slut med 1-2-3.

A1 (5 minutter)

Instruktør tegner i luften bogstavet a og siger 1, tegner b og siger 2, osv.

Alle elever tegner med fra a. De lufttegner og tæller til 28. Tegn store eller små bogstaver. Øvelsen kan laves som makkerøvelse, evt. på tid. Varier evt. ved at én elev tegner, en anden siger tallet. Det kræver koncentration, når man både skal huske næste bogstav og næste tal.

Skygeboksning (3 minutter)

Eleverne skal bokse ud i luften – altså uden modstander. De står med to armlængder mellem hinanden. Instruktør coacher, demonstrerer og opmuntrer imens – brug nogle af disse forslag:

- *Stå med løse knæ, og følg mig. 3 med højre, 3 med venstre.*
- *10 med én af hver - hurtigt.*
- *Lille pause, ryst arme, ben, skuldre.*
- *Kom igen, gang i benene. Højre oppefra, højre nedefra, højre oppefra, højre nedefra.*
- *Og så venstre oppefra, venstre nedefra – 2 af hver.*
- *Gang i kroppen – hop 10 gange på stedet.*
- *Nedkøling 20 sekunder.*

Varier med det, du kan finde på. Kender du til hook og uppercut osv. kan du bruge de betegnelser. Aktiviteten kan udvikles hen ad vejen. Måske har eleverne forslag til bevægelser?

Gå – klap – stamp – stop (3 minutter)

Instruktør giver instrukser:

Når jeg siger "gå", så går I – "stop", så stopper I – "navn", så siger I jeres navn – "klap", så klapper I to gange – "stamp", så stamper I tre gange. Vi starter gå rundt mellem hinanden...

God øvelse, der kræver koncentration – og giver grin. Bed evt. eleverne på skift være instruktører. Det er godt, at alle får prøvet at have opgaven som "leder".

Radiobil (5 minutter)

Makkerøvelse. Instruktør(er) demonstrerer og forklarer.

Instruktør er fører af radiobil, den anden (eller en elev) er radiobil. Radiobil har lukkede øjne. Fører står bag ved radiobil.

- Fører placerer hænder på skuldre – radiobil kører fremad.
- Fører løfter venstre hånd, bevarer den på højre – radiobil drejer til højre (og vice versa).
- To forsigtige hænder på hovedet – radiobil bakker.

Man fører hinanden uden at køre ind i andre radiobiler eller ting. Det er en tillidsøvelse. Byt roller efter 1½ minut.

Radiobil – udvikling

Lad eleverne finde på nye måder at styre radiobilen på. Det kan være uden at berøre hinanden. Det kan være med lyde, klap etc. Mulighederne er mange, elevernes fantasi og kreativitet skal aktiveres.

Løve – menneske – net / Sten – saks – papir (5 min)

Makkerøvelse. Vis symbolerne, gerne med bevægelse og lyd på.

Løve/sten slår menneske/saks, som slår net/papir, der slår løve/sten.

Der spilles bedst ud af fem. Får man samme symbol, fejres det som en succes. Fejl kan vi lære af, og det er vigtigt at få indarbejdet. Så ved to ens, giver man hinanden en highfive og råber "YES, vi har lavet en fejl!" Så prøver man igen. Overdriv gerne jubelscenen ved fejl – vi skal have endorfinerne helt ud i kroppen.

Perspektiver på forældresamarbejde

Informer på et forældremøde

Instruktørerne kan på et forældremøde på generelt niveau informere om, hvordan man som skole ønsker at arbejde forebyggende med elevers resiliens og evt. bekymringstanker. Det er vigtigt at slå fast, at materialet formidler viden og øvelser, der er relevante for *alle* børn. Som voksne havner vi jo tit i situationer, hvor vi har brug for at få ro på. Det er også vigtigt at informere om, at man med dette materiale ikke erstatter anden rådgivning, samtaler og behandling, hvis man har børn med diagnosticeret angst.

Brug bogen i hjemmet

Er der forældre med børn, der er ængstelige og bekymrede, så er der i selve grundbogen mulighed for at få konkrete redskaber og viden om, hvordan man som forælder på hensigtsmæssig vis håndterer svære situationer med sit barn. Forældrene kan få bogen anbefalet til oplæsning derhjemme.

Lav et klassearrangement

Giver det mening, kan man lave et klassearrangement for forældre og børn. Her præsenterer eleverne deres læring og produkter. Eleverne fortæller om deres fælles aftaler for læringsfællesskabet. Budskaberne kan fx komme frem ved at fremvise plancher eller collager, ved at vise et rollespil, eller ved at lade eleverne fortælle om deres monstre og monsterfælder.



1

1 Modsætninger

Opgave 1: Tegn eller skriv modsætninger

Tegn eller skriv nogle modsætninger, som du kender.



2

1 Modsætninger

Opgave 2: Tegn en optimistisk person

Vis personens følelser – og sæt gerne et par ord eller forklaring på det, du tegner.

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for the student to draw an optimistic person.

3

1 Modsætninger



Opgave 3: Detektivopgave

Hvordan ved I, at Oswald er pessimistisk/opgivende?

Hvilke tegn kommer til udtryk?

Hvilken betydning får hans tilstand for hans handlinger? Skriv et par stikord.

Opgave 4: Tegn en pessimistisk person

Tegn en pessimist, og forklar din tegning ved at skrive et par ord eller en forklaring.

2 Optimistisk sprog

Opgave 1: Find det optimistiske sprog

Sæt kryds ved de 4 sætninger, som Oswalds mor bruger.



- 1. "Hmm. Nu må du altså tage dig sammen, Oswald."
- 2. "Det med bussen kan du ikke endnu, Oswald."
- 3. "Oswald skal vi kigge i skuffen, måske kan vi finde Monstret?"
- 4. "Du ved godt, at der ikke findes monstre."
- 5. "Mor har altså ikke tid til det pjat."
- 6. "Tag min hånd, vi kigger i skuffen sammen."
- 7. "Dengang jeg var på din alder, kunne jeg godt tage bussen."
- 8. "Du er bare så modig, Oswald."

5

2 Optimistisk sprog

Opgave 2: Det betyder det optimistiske sprog for Oswald!

Tegn eller skriv dit bud på, hvordan Oswald ser ud, tænker og føler, når moren benytter et optimistisk sprog.



6

3 Noget nyt i vente



Opgave 1: Sådan har jeg det, når jeg skal prøve noget nyt

Kryds af, hvordan har du det, når du skal prøve noget nyt.

De vandrette udsagn hænger ikke sammen, men er opstillet tilfældigt.

Følelser		Tanker	Handlinger
	Glæder mig helt vildt	Hvis de andre kan, så kan jeg også!	Springer ud i det
	Er rolig	Det skal nok gå!	Beroliger mig selv – trækker vejret et par gange
	Bliver lidt nervøs	Uh, det bliver godt nok svært. Det klarer jeg aldrig.	Kan ikke gøre noget – stivner
	Bliver opstemt	Sidste gang gik det meget godt.	Prøver mig frem
	Bliver bange	Det må jeg prøve. Lad os se, hvad der sker.	Dropper hurtigt ideen – finder på noget andet
	Får sommerfugle i maven	Jeg bliver til grin, hvis jeg fejler.	Har altid en god undskyldning
	Føler mig optimistisk	Jeg får hjælp, hvis det går galt.	Henter hjælp hos en ven eller en voksen
	Føler mig modig	Det gør ikke noget, hvis jeg ikke kan.	Græder
	Andre følelser:	Andre tanker:	Andre handlinger:

Opgave 2: Det kunne jeg godt wtænke mig, at jeg kunne!

Sæt en rød cirkel om de følelser, tanker og handlinger, som du ønsker, du kunne mestre.

7

4 Selvberoligelse

Opgave 1: Hvornår vil du bruge vejrtrækningsøvelsen?

Forklar din makker, hvornår du kunne bruge øvelsen.

Tegn eller skriv de situationer, hvor øvelsen ville være god.



4 Selvberoligelse



Opgave 2: Oswald og selvberoligelse – rollespil

Lav et rollespil, hvor Oswald skal gøre noget nyt, og hvor han skal prøve at berolige sig selv. I kan vælge en situation fra bogen, eller noget I digter. Aftal, hvem der er: Oswald, monsteret, Oswalds indre stemme.

- **Oswald** fortæller om, hvad han skal – og han siger, hvad han tænker om udfordringen, og hvad han er bange for.
- **Monsteret** siger til Oswald, hvad der kan gå galt, at han ikke kan, at han kan komme til skade, osv.
- **Oswalds indre stemme** forsøger at berolige Oswald.

Klip taleboblerne ud. Skriv i boblerne, hvad de forskellige siger – og marker rækkefølgen med et nummer.



9

6 Realistiske tanker og handlinger



Opgave 1: Urealistisk eller realistisk?

Vurder på en skala fra 1-10, hvor realistiske Oswalds tanker er. Sæt ring om et tal.

Oswald tænker: Hvis det er den forkerte bus, så kommer jeg aldrig hjem igen til mor.

Urealistisk	Rimelig realistisk	Realistisk
1 - 2 - 3	4 - 5 - 6 - 7	8 - 9 - 10

Oswald tænker: Måske glemmer chaufføren at stoppe ved parken?

Urealistisk	Rimelig realistisk	Realistisk
1 - 2 - 3	4 - 5 - 6 - 7	8 - 9 - 10

Oswald tænker: Det er alt for farligt at køre bus. Den kan vælte og dreje ind i en mur.

Urealistisk	Rimelig realistisk	Realistisk
1 - 2 - 3	4 - 5 - 6 - 7	8 - 9 - 10

6 Realistiske tanker og handlinger



Opgave 2: Alternative tanker

Hjælp Oswald med at finde på alternative tanker.

Hvad kan han tænke i stedet, så han bliver mindre bekymret? Tegn eller skriv.

1. Hvis det er den forkerte bus, så kommer jeg aldrig hjem igen til mor.

2. Måske glemmer chaufføren at stoppe ved parken?

3. Det er alt for farligt at køre bus. Den kan vælte og dreje ind i en mur.

11a

7 Vi bygger monsterfælder

Opgave 1: Hvordan ser den ud?

Hvordan ser fælden ud? Hvor stor er den?
Er det en bygning, en hule eller noget helt tredje?



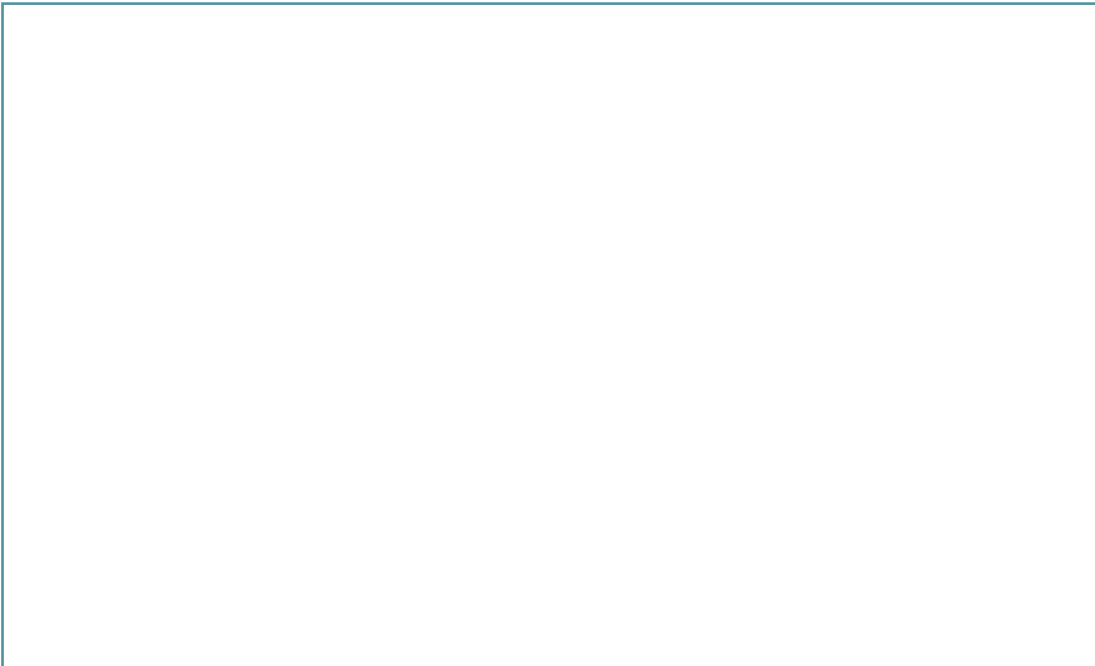
Opgave 2: Hvad består den af?

Er der alarmsystemer? Rummer den flere fælder?

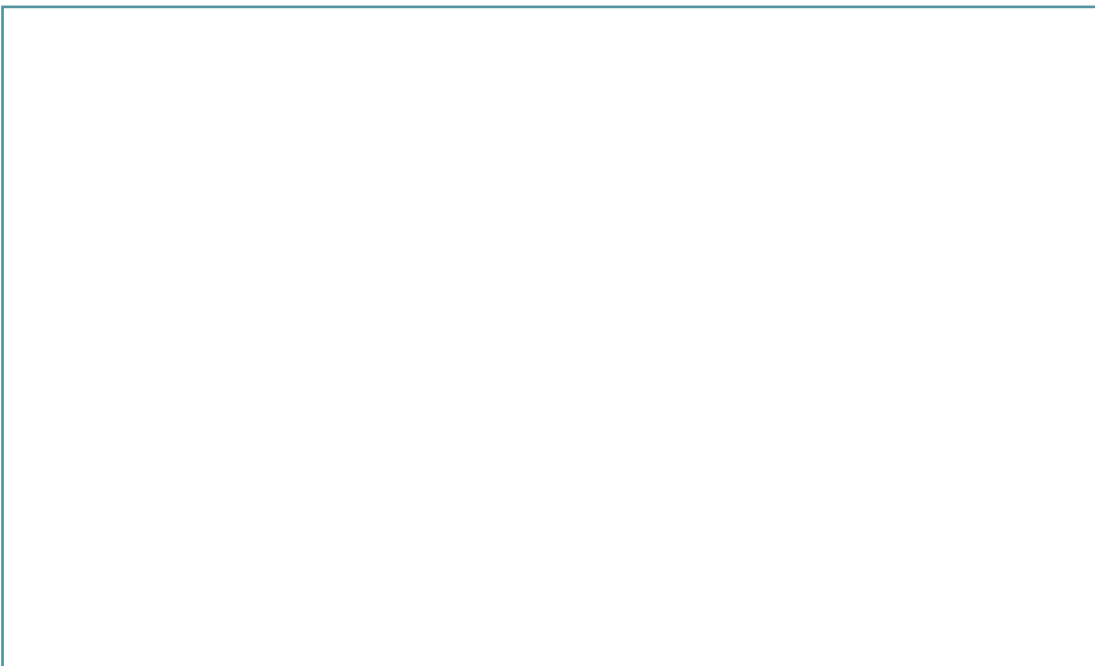
Opgave 3: Hvordan virker den?

Hvordan lokkes monstrene i fælden?

Er det noget, man siger eller tænker? Bruger i anden lokkemad?



Opgave 4: Hvorfor er vores fælde ekstra god til at fange monstre?



11b

7 Vi bygger monsterfælder

Opgave 5: Lav en skitse over jeres monsterfælde



A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing a sketch of a monster trap.



12a

8 Vi laver bekymringsmonstre



Opgave 1: Hvordan ser jeres bekymringsmonster ud?

Hvor stort er det? Har det specielle kendetegn?

Hvordan ser tænderne ud? Har det klør? Hvordan er monstrets

øjne og ører? Har den hale, horn eller andet? Hvilke sanser bruger monstret?

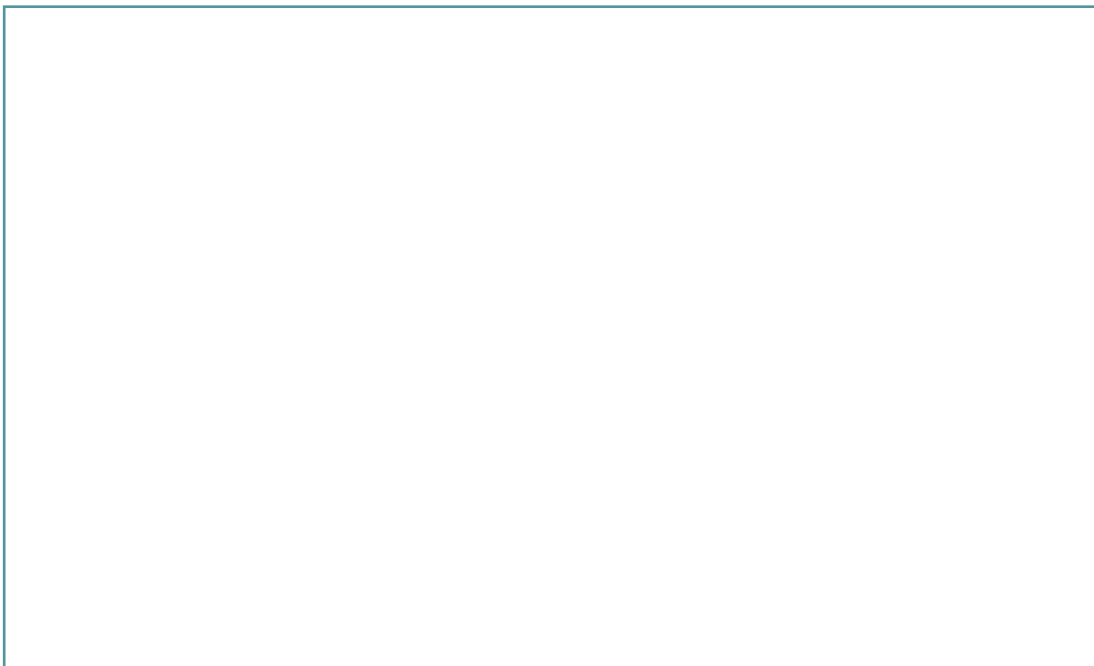
Tegn, skriv stikord og lav en skitse.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for students to draw and write their answers to the task.

Opgave 2: Hvad lever monstret af? Hvornår dukker det op?



Opgave 3: Hvordan bliver monstret større? Hvordan kan det gøres mindre?



12b

8 Vi laver bekymringsmonstre

Opgave 4: Lav en skitse af dit monster



A large empty rectangular box with a thin blue border, intended for drawing a sketch of a monster.



8 Vi laver bekymringsmonstre

Opgave 6: Monsterdrama – talebobler





Evaluering



Opgave 1: Hvad har jeg lært?

1. Hvad har jeg lært om min hjerne og mine tanker?

2. Hvad kan jeg bruge, når noget er svært, eller jeg skal prøve noget nyt?

3. Hvordan kan jeg hjælpe en kammerat, der har det svært med en udfordring?

4. Hvad kan de voksne gøre for at hjælpe mig eller en kammerat?

5. Hvad kan mine kammerater gøre for at hjælpe mig?

Opgave 2: Hvad har vi lært?

Tal med din makker om, hvad I har svaret på ovenstående spørgsmål.

Har din kammerat nogle gode idéer, som du også kan bruge? Tilføj dem til dine svar.

15

Hjernevindinger og hjerneviden Amygdala og Hippocampus 1, 2, 3



Opgave 1: Hvordan ser din Amygdala ud?

Tegn din amygdala, som du tænker, den ser ud.

Opgave 2: Følelser og reaktioner

- Tegn eller sæt ord på det, som kan få din amygdala til at vokse.
- Tegn, hvad der sker, når du er sur, ked af det, ængstelig, glad ...

16

Hjernevindinger og hjerneviden Amygdala og Hippocampus 1, 2, 3



Opgave 3: Sådan holder jeg amygdala i ro

Tegn eller skriv, hvordan du holder din egen amygdala i ro, hvis du bliver bekymret, vred, ked af det eller mærker uro.

17

Hjernevindinger og hjerneviden Amygdala og Hippocampus 1, 2, 3



Opgave 4: Tegn hippocampus

Tegn, hvordan du tænker, din hippocampus ser ud. Selvom du ved, at den måler 3-4 centimeter, må du tegne den, som du vil.

A large, empty rectangular box with a thin yellow border, intended for the student to draw their hippocampus.

18

Hjernevindinger og hjerneviden Amygdala og Hippocampus 1, 2, 3



Opgave 5: Vi fodrer hippocampus

Kom med forslag til, hvordan du fodrer din hippocampus.

Hvad gør du allerede? Hvad vil du gøre mere af? Tegn og skriv.

- Jeg hygger mig med ...
- Jeg griner sammen med ...
- Jeg får gode krammere af ...
- Jeg husker på den og den situation ...
- Jeg ved, at motion er godt, så derfor ...

1 At få ro på amygdala og fodre hippocampus



Opgave 1: At få ro på amygdala

På side 40 bliver Nabiha ked af det. Hvad kan Nabiha gøre i den situation?

På side 43-44 bliver Nabiha usikker, da hun skal fremlægge. Hvad kan Nabiha gøre for at få ro på?

På side 46 bliver Nabiha sur på sin bror, Yassir. Hvad kan Nabiha sige til sin amygdala?

På side 48 opdager Nabiha, at hun har hvidt pudder på håndfladen. Hvad kan Nabiha gøre for at få ro på?

1 At få ro på amygdala og fodre hippocampus



Opgave 2: Jeg lykkes med en udfordring

Lav en tegneserie over noget, som du synes er svært, men hvor du trin for trin overvinder det svære og lykkes med udfordringen.

Beskriv/tegn, hvad du gør, og om du får hjælp til det. Skriv evt. i tænke- eller talebobler, hvad du tænker eller siger.



2 Visualisering og hjælpetanker

Opgave 1: Visualisering af Nabihas succes

Lav et mindmap, hvor I har Nabiha i midten, og rundt om, hvordan hun forestiller sig, trin for trin, at hun lykkes med sin fremlæggelse. I må gerne lave talebobler og tankebobler, som viser, hvad Nabiha tænker, og hvad hun siger.

Opgave 2: Hvis Nabiha går i stå – hvad så?

Udvid mindmappet med forslag til, hvad Nabiha kan gøre, hvis noget ikke går efter planen.

2 Visualisering og hjælpetanker

Opgave 3: Visualisering af min succes

Lav en tegneserie eller et mindmap, der beskriver, hvordan du forestiller dig, at du trin for trin lykkes med en svær eller ny opgave.





Evaluering

Opgave 1: Hvad har jeg lært?

1. Hvordan vil jeg fodre min hippocampus?

2. Hvordan kan jeg bruge visualisering?

3. Er der tidspunkter, hvor jeg kan bruge "klisternote"?

4. Hvordan kan jeg være med til, at vi har det trygt i klassen?

5. Hvad kan de voksne gøre, hvis der ikke er trygt i klassen?

6. Hvad kan mine kammerater gøre, for at jeg føler mig tryk?

Opgave 2: Hvad har vi lært?

Tal med din makker om, hvad I har svaret på ovenstående spørgsmål.

Har din kammerat nogle gode idéer, som du også kan bruge? Tilføj dem til dine svar.

1 At lære at sige fra



Opgave 1: At blive på egen banehalvdel

Læs sætningerne herunder – og vurder sammen med din makker, hvilke sætninger Oswald kan bruge, hvis man skal blive på egen banehalvdel.

1. Hold din mund, Osman!
2. Det er ikke i orden ...
3. Jeg har det fint med den tegning – du behøver ikke kunne li' den ...
4. Åh, come on Osman, du er vist i drillehumør ...
5. Jeg siger det til vores lærer ...
6. Osman, her i klassen taler vi pænt til hinanden ...
7. Jeg troede, at vi var venner, Osman ...
8. Du er altid efter mig. Jeg gider ikke mere ...
9. Jeg siger det til min mor, så ringer hun til din ...
10. Det er bare, fordi Luca og Philip er her, så tror du, at du kan spille smart ...



1 At lære at sige fra

Opgave 2: At sige fra på en ordentlig måde

Diskuter med din makker, hvordan Oswald kan takle det, når han bliver drillet:

- Er der noget, han kan sige til Osman?
- Er der noget, han kan sige til sig selv?
- Er det noget, han kan tænke?
- Er der noget bestemt, han kan gøre?
- Er der nogen personer, som han kan søge hjælp ved?

Skriv stikord eller tegn jeres forslag.



1 At lære at sige fra

Opgave 4: Sådan vil jeg gerne reagere på drillerier

Tænk over, hvordan du godt kunne tænke dig at reagere, når du møder modstand fra dine venner, som enten svigter eller sårer dig.

- Hvad kan du tænke? (Tegn eller skriv)

- Hvad kan du gøre? (Tegn eller skriv)

- Hvad kan de andre kammerater gøre? (Tegn eller skriv)

27

2 Psykologisk tryghed i klassen



Opgave 1: Grinende hajer

Tegn hajer – eller et andet dyr – som griner. Du kan også vælge at tegne grinende ansigter. Lav gerne flere hajer/dyr/ansigter, som blander sig imellem hinanden.





2 Psykologisk tryghed i klassen

Opgave 2: At føle sig lille

Tegn, hvordan man ser ud, når nogen griner af én? Hvordan føler man sig?

A large, empty rectangular box with a thin green border, intended for a student to draw their answer to the task. The box occupies most of the lower half of the page.



3 Trin for trin og eksponering

Opgave 1: Trin for trin-tegneserie

Lav en tegneserie, som viser, hvordan du kan hjælpe en god ven med at overvinde noget, som kammeraten finder svært.

Tegn trin for trin, hvordan din kammerat skal overvinde det svære og lykkes med udfordringen.



3 Trin for trin og eksponering

Opgave 2: Min trin for trin-plan

Er der noget, som du er stoppet med, fordi du ikke kunne leve op til egne forventninger? Hvordan kommer du i gang med det igen? Lav en plan trin for trin. Hvis du ikke kan komme i tanke om noget, hvor du er stoppet, så skriv fem gode råd til en kammerat, som er stoppet med noget.



4 At være rollemodel for yngre kammerater

Opgave 1: Oswald og den dårlige samvittighed

Tegn Oswald, hvor han har dårlig samvittighed over, hvordan han behandler de yngre børn. Tegn, hvad han tænker på, og hvad han føler.



4 At være rollemodel for yngre kammerater

Opgave 2: En god rollemodel

- Hvordan er man en god rollemodel overfor yngre børn?
- Hvad gør man? Hvad siger man? Skriv eller tegn dine bud.
- Hvordan kan man lære at styre sig, hvis man bliver irriteret på yngre elever på skolen? Brug din viden om amygdala og hippocampus.



5 Fra undgåelsesadfærd til overvindelse

Opgave 1: Katastrofetanker og hjælpetanker

Her er fire udsagn.

- Jeg skal møde mine venner, som grinede af mig i går.
- I skolen skal jeg fremlægge noget nyt.
- I dag skal jeg tegne noget svært.
- Jeg skal flytte til en ny skole, hvor jeg ikke kender nogen.

Skriv alle de katastrofetanker, du kan komme i tanke om:

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

Skriv alle de hjælpetanker, du kan komme i tanke om:

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____



Evaluering

Opgave 1: Hvad har jeg lært?

1. Hvordan kan jeg bruge trin for trin?

2. Hvad betyder det, at "blive på egen banehalvdel"?

3. Hvordan kan jeg hjælpe en kammerat, som bliver drillet?

4. Hvad kan de voksne gøre for at hjælpe mig eller en kammerat, der bliver drillet?

5. Hvad kan mine kammerater gøre for at hjælpe mig, hvis jeg er blevet drillet?

Opgave 2: Hvad har vi lært?

Tal med din makker om, hvad I har svaret på ovenstående spørgsmål.

Har din kammerat nogle gode idéer, som du også kan bruge? Tilføj dem til dine svar.

Opgaveark til Amygdala og hippocampus

35

Opgave 1: Ugeskema med guf for hippocampus

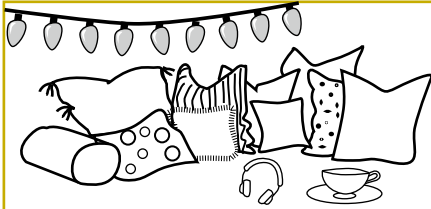
Lav et ugeskema, som indeholder al det guf for hippocampus, som I kan komme i tanker om, fx hvile, søvn, motion, grin, skærmvaner, krammere og struktur.



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG

Opgave 2: En hyggelig hule

I skal lave den bedste hule, som I kan forestille jer. Forestil jer det perfekte sted, som I kan komme hjem til efter skole og finde ro og være afslappet i. I kan tegne, klippe, klistre.





Opgave 3: Projekt hippocampus

Besvar spørgsmålene i jeres grupper ved at skrive og/eller tegne. Aftal, hvordan I fremlægger, så alle siger noget.

Gruppeopgave 1

Hvordan undgår vi konflikter i klassen?
Hvad gør vi, når der opstår konflikter alligevel?
Hvilken viden, redskaber og tricks gør vi brug af?

Gruppeopgave 2

Hvilke gode råd finder vi brugbare, til at vi får sunde skærmvaner, både i skolen og derhjemme?
Hvilke søvnvaner, synes vi, er rimelige?

Gruppeopgave 3

Hvordan kan vi forstærke og huske på de gode oplevelser, som vi får hver dag i skolen? Hvilke redskaber kan vi bruge til det?

Gruppeopgave 4

Bevægelse i skoledagen er vigtig – pulsen skal op. Hvilke aktiviteter kunne være fede for vores klasse?
Lav fx et lille katalog over aktiviteter. I kan evt. interviewe de andre og indsamle forslag.

Gruppeopgave 5

Hvordan og hvornår vil vi bruge vejtrækningsøvelsen?
Hvordan gør vi spisepausen rigtig hyggelig?

Gruppeopgave 6

Hvilke tegn skal vi bruge, hvis nogen føler sig utryk, ked af det eller bekymret?
Hvad synes vi, vores lærer skal gøre, når nogen føler sig utryk, ked af det eller bekymret?

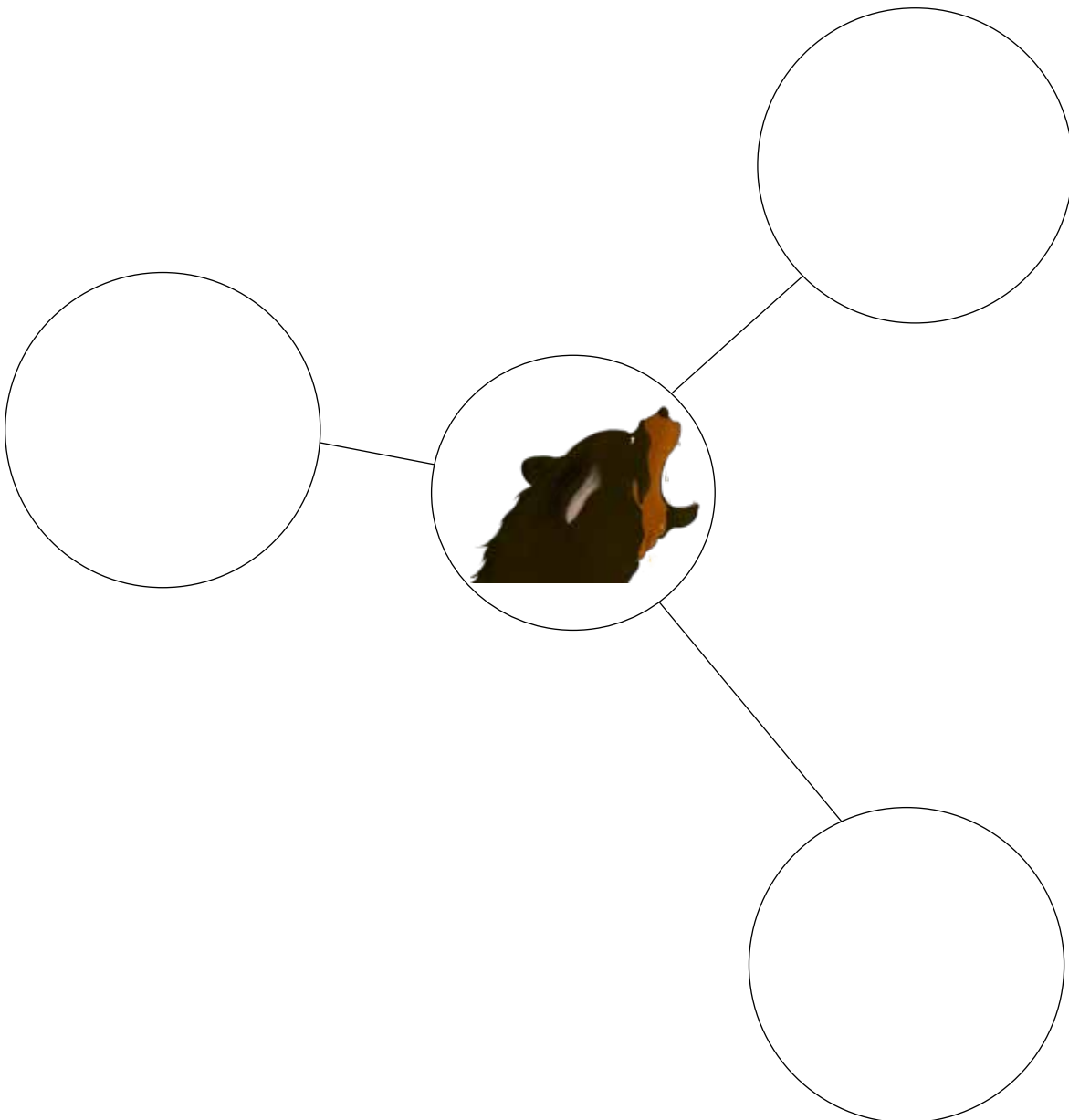
1 Dårlige oplevelser, gode oplevelser



Opgave 1: Monster mindmap

Skriv eller tegn:

1. Nabihas katastrofetanker – alt det, som hun frygter, der kan ske.
2. Nabihas hjælpetanker – alt det, hun i stedet kan tænke, som er mere realistisk.
3. Nabihas handlinger – alt det, hun kan gøre, i stedet for at flygte.



1 Dårlige oplevelser, gode oplevelser



Opgave 3: Mit monster mindmap

- Tænk over noget, du er bekymret eller bange for, men som du inderst inde godt ved ikke er rigtigt farligt. Det kunne være mørke, edderkopper eller lign.
- Lav et mindmap, hvor du skriver det farlige i midten.
- Noter alle de katastrofetanker, du kan komme i tanke om, rundt om.
- Noter derpå en hjælpetanke ud for hver katastrofetanke.
- Sæt en handling på hjælpetankerne. Altså, hvad kan du gøre som handling for at takle det svære – i stedet for at prøve at undgå det?



Opgave 4: En farlig fortælling

Skriv en kort fortælling, hvor fortællingens hovedperson oplever noget, som personen bliver bange for – og gør meget større, end det er. Fortæl, hvordan hovedpersonen overvinder sin frygt. Fortællingen skal have:

1. en titel
2. en indledning, hvor scenen sættes og der opstår noget uventet
3. en midte, hvor hovedpersonen prøver at få styr på tanker og handlemuligheder
4. en afslutning, hvor hovedpersonen har fået ro på og lært, hvordan en lignende situation klares, næste gang den opstår
5. evt. en eller flere illustrationer.

Titel:

Start:

Midte:

Slutning:

41

2 At bekæmpe sin frygt trin for trin



Opgave 2: Nabihas trin for trin-plan

Nabiha er meget bange for hunde. Nabihas mormor hjælper hende ved at lægge en plan, så Nabiha får gode erfaringer med det, hun frygter. Tegn eller skriv Nabihas trin for trin-plan.



2 At bekæmpe sin frygt trin for trin

Opgave 3: Min egen trin for trin-plan

Vælg en udfordring. Det kan være noget, du er bange for, eller noget du synes er svært, og som du gerne vil være bedre til. Læg en trin for trin-plan.

1.



Evaluering

Opgave 1: Hvad har jeg lært?

1. Hvad har jeg lært om min hjerne og mine tanker?

2. Hvad kan jeg bruge, når noget er svært, eller jeg skal prøve noget nyt? (Trin for trin, hjælpetanker, alternative handlinger.)

3. Hvordan kan jeg hjælpe en kammerat, der har det svært med en udfordring?

4. Hvad kan de voksne gøre for at hjælpe mig eller en kammerat?

5. Hvad kan mine kammerater gøre for at hjælpe mig?

Opgave 2: Hvad har vi lært?

Tal med din makker om, hvad I har svaret på ovenstående spørgsmål.

Har din kammerat nogen gode idéer, som du også kan bruge? Tilføj dem til dine svar.