

ANGST

Undervisningsmateriale til indskolingen

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

Øvelse 1: Snak i fælleskab

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Hvorfor tror Amanda, at det er hendes skyld?



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

Øvelse 2: Leg i fællesskab

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

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

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

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

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

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

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

Øvelse 3: Fællesskabsøvelse i rundkreds

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

Forslag til uafsluttede sætninger:

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

Øvelse 4: Følelsskala

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



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

Øvelse 5: Forældreinddragelse

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

