

## DEPRESSION

### Undervisningsmateriale til indskolingen

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

#### Øvelse 1: Snak i fællesskab

- Hvordan har Sofies mor det?

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

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

- Hvordan har Sofie det?

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

#### Øvelse 2: Tegn i grupper

Opgaven kan laves i grupper a fire eller individuelt:

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

Bed eleverne om at fremvise deres tegninger for hinanden.

#### Øvelse 3: Snak i fællesskab

- Ligner tegningen af Sofies mor og Sofie hinanden, eller er de forskellige?
- Hvordan kan humør smitte, både det positive og det negative humør?
- Har I selv oplevet, at de voksne eller andres humør har smittet af på jeres humør?
- Hvordan kan humør smitte i klassen, både det positive og det negative humør?

Hvis klassen åbner op for mange personlige fortællinger, kan du som lærer fortælle eleverne, at de kan klappe sig selv på skulderen eller lave et andet



signal, der viser, at de har det på samme måde som deres klassekammerat. På den måde undgår du, at flere elever fortæller den samme historie.

#### **Øvelse 4: Snak i fællesskab**

Det er vigtigt, at du som lærer understreger, at børn *ikke* kan opføre sig på en måde, som gør, at deres forældre bliver syge eller ikke har det godt. Det kan *aldrig* være børnenes skyld! Det er også vigtigt, at du fortæller eleverne, at Sofies mor elsker Sofie, selv om hun bliver anderledes, når depressionen fylder.

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

- Har Sofie gjort noget forkert?

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

- Tror I, at Sofies mor kan lide Sofie?



#### **Øvelse 5: Leg i fællesskab**

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

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

#### **Øvelse 6: Fælles brainstorm**

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

- Hvad hjælper jer til at komme i bedre humør?

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

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

### **Øvelse 7: Forældreinddragelse**

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

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

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

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

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

