

ANGST

Undervisningsmateriale til mellemtrinnet

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

Øvelse 1: Snak i fællesskab

Der er stor forskel på at være bange og angst. Alle har prøvet at være bange, men det er ikke almindeligt at være lige så bange som Amandas far. Start evt. med at fortælle om engang, hvor du oplevede at være bange. Fortæl også, hvordan du havde det i kroppen. Spørg eleverne:

- Hvornår har I prøvet at være bange?
- Hvordan havde I det i kroppen, da I var bange?

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. På den måde undgår du, at flere elever fortæller den samme historie.

Du kan som lærer genfortælle, at vi alle har prøvet at være bange, og at det er helt almindeligt. Men Amandas far er mere end bange. Hvis den 'bangefølelse', vi alle kender til, fylder ét hjørne af klassen, så fylder farens angstfølelse hele klassen.

- Hvordan påvirker angsten farens krop?
- Hvordan påvirker angsten farens tanker og følelser?

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: Match følelser og tanker i fællesskab

- Hvilke følelser har Amanda?

Lav i fællesskab en brainstorm over alle de følelser, Amanda har. Både de rare og de ubehagelige følelser. Skriv alle følelserne op på en tavle eller et white board.

- Hvilke tanker har Amanda?

Lav i fællesskab en brainstorm over alle de tanker, Amanda har. Både de rare og de ubehagelige tanker. Skriv alle tankerne op på en tavle eller et white board.

Bed herefter eleverne om at matche følelser og tanker. I kan gøre det i fællesskab ved at tegne streger mellem følelser og tanker på tavlen eller på white boardet.

- Hvor sidder følelserne?

Slut af med i fællesskab eller i mindre grupper at tegne, hvor på kroppen man kan mærke følelserne.

Øvelse 3: Gæt en følelse

Del klassen op i grupper a fire.

Hver gruppe vælger en af de tidligere nævnte følelser eller en ny følelse, som de skal vise for de andre grupper. På skift kan grupperne gå ud af klassen for at forberede, hvordan de vil vise følelsen. Når de kommer ind i klassen, skal de vise følelsen for de andre grupper. De andre grupper skal gætte, hvilken følelse gruppen viser. Når alle grupper har gættet, afslører gruppen den følelse, de tænkte på.

Grupperne udvælger igen en følelse. Denne gang skal de beskrive, hvordan man kan mærke følelsen i kroppen. Gruppen kan fx sige: ”Man kan få sommerfugle i maven”. De andre grupper gætter, hvilken følelse gruppen beskriver. Når alle grupper har gættet, afslører gruppen den følelse, de tænkte på.

Slut af med i fællesskab at tale om:

- Er det nemt eller svært at se, hvordan andre har det?
- Er det nemt eller svært at mærke i kroppen, hvordan man har det?



- Hvorfor kan man have lyst til at holde en facade oppe, ligesom Amanda gør, når hun er i skole?
- Hvad kan det gode være ved at skjule, hvordan man har det?
- Hvad kan det dårlige være ved at skjule, hvordan man har det?

Øvelse 4: Rundkredsøvelse i fællesskab

Sæt jer i en rundkreds med ansigterne mod hinanden. Kast 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 bliver skuffet, når...
- Når jeg bliver skuffet, har jeg brug for...
- Jeg føler mig tryk, når...
- Jeg bliver bange, når...
- Når jeg bliver bange, har jeg brug for...
- Jeg bliver glad, når...
- Jeg kan føle mig ensom, når...
- Når jeg føler mig ensom, har jeg brug for...

Øvelse 5: Følelseskala

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



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

Øvelse 6: Forældreinddragelse

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

Du kan også bede eleverne snakke med deres forældre om nedenstående spørgsmål. Du kan bede eleverne om at skrive et referat af deres snak.

Side 4 af 5

- Hvorfor kan man have lyst til at skjule, hvordan man har det?
- Hvad kan det gode være ved at skjule, hvordan man har det?
- Hvad kan det dårlige være ved at skjule, hvordan man har det?

