

## DEPRESSION

### Undervisningsmateriale til mellemtrinnet

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

#### Øvelse 1: 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 understøtter, at børn ikke kan gøre deres forældre raske igen, og at det i givet fald ville være et alt for stort ansvar. Det er lægen, psykologen eller andre voksne, der skal hjælpe den voksne.

Snakken kan foregå i fællesskab eller i seks grupper. Hver gruppe kan få til opgave at snakke om to af nedenstående spørgsmål. Når grupperne har snakket sammen, skiftes de til at fremlægge deres tanker for resten af klassen. Hvis klassen skal lave gruppearbejde, kan du lade dig inspirere af samarbejdsstrukturen *Bordet rundt* fra Cooperative Learning. Hvis der er fire elever i hver gruppe, giver du eleverne et tal fra et til fire. Nummer et starter med at dele sine tanker om det første spørgsmål, derefter går ordet videre til nummer to osv.

- Hvordan har moren det?
- Hvordan har Sofie det?
- Hvad lægger I mærke til hos moren, når depressionen fylder?
- Hvad lægger I mærke til hos moren, når depressionen ikke fylder?
- Hvorfor tror Sofie, at hendes mor ikke kan lide hende?
- Hvorfor tror Sofie, at det er hendes skyld, at hendes mor er syg?
- Hvordan kan vi vide, at det ikke er Sofies skyld?
- Hvorfor fortæller Sofie ikke, at hun bliver ked af det?
- Hvilke fordele kan der være ved, at Sofie ikke fortæller, at hun bliver ked af det?
- Hvilke ulemper kan der være ved, at Sofie ikke fortæller, at hun bliver ked af det?
- Kan Sofie gøre sin mor glad igen?
- Hvem har ansvar for at gøre moren glad igen?



## **Øvelse 2: Lav illustrationer i grupper**

Lav grupper a fire elever.

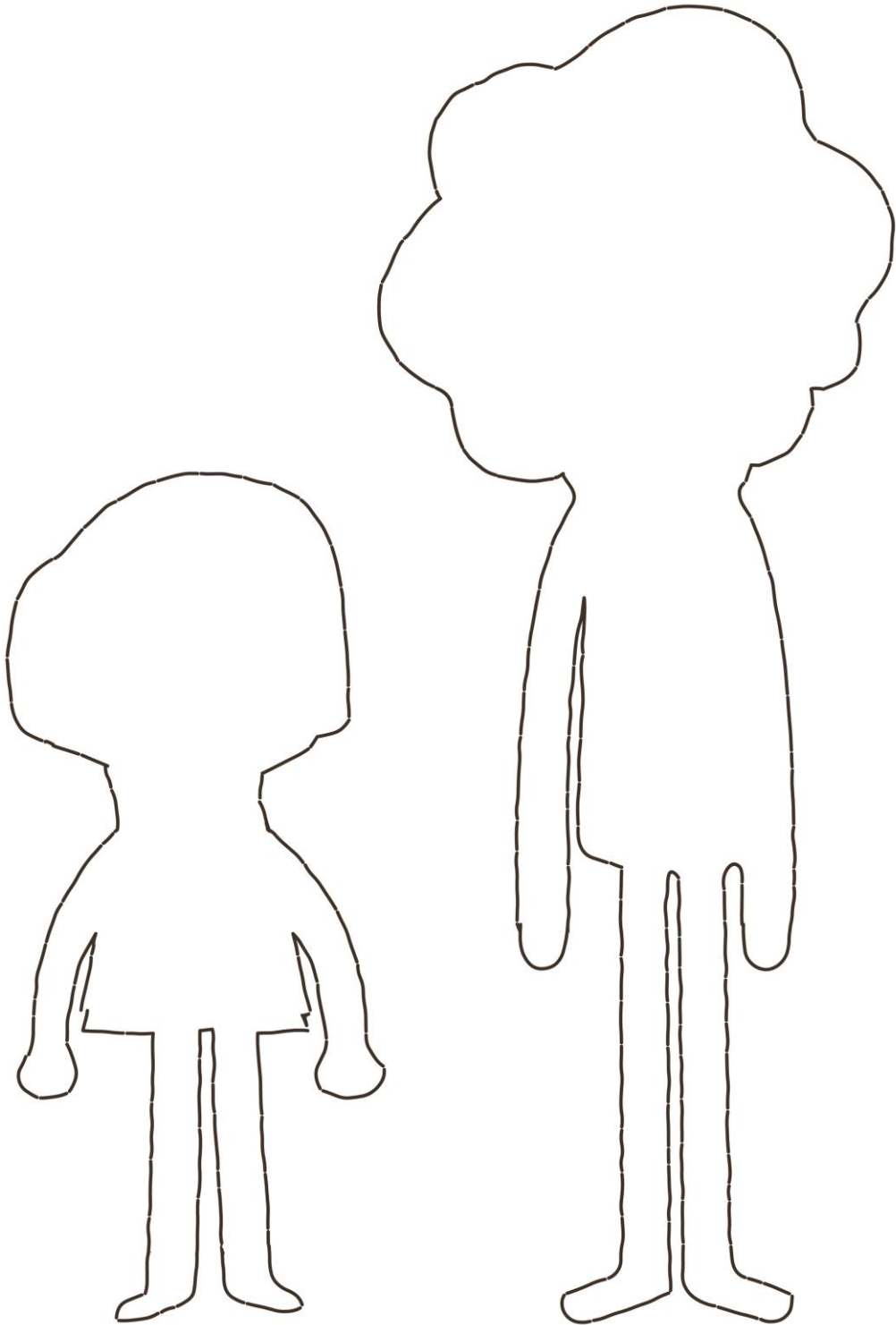
Udlever en illustration af Sofie og hendes mor, som findes på næste side.

Bed grupperne om at skrive på illustrationen af moren, hvilke tanker og følelser hun har. Hvis I ikke har lavet introduktionsøvelsen kan det være en god idé at starte med at spørge ind til forskellen på tanker og følelser. Se nærmere herom i Introduktionsøvelsen. Grupperne kan give tankerne og følelserne forskellige farver og dermed tydeliggøre forskellen.

Bed grupperne om at skrive på illustrationen af Sofie, hvilke tanker og følelser hun har. Grupperne kan også her give tankerne og følelserne forskellige farver.

Bed grupperne om at fremvise deres illustrationer for hinanden.

Bed eleverne om at sammenligne illustrationerne af moren og Sofie og snak i fællesskab, om deres følelser og tanker er ens eller forskellige.



### **Øvelse 3: Uddybende snak i fællesskab**

- 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.

Hvis I ikke har lavet introduktionsøvelsen, kan I også snakke om:

- Hvor på kroppen sidder humøret?

Tegn en krop (eller brug illustrationen af Sofie og hendes mor) og bed eleverne om at placere forskelligt humør på kroppen.

Fortæl, at det er individuelt, hvor man kan mærke humøret.

### **Øvelse 4: Stillingtagen i fællesskab**

- Er det okay, at Sofie er glad, selv om hendes mor er ked af det?

”Ja”, ”Nej” og ”Nogle gange” -kort (som du selv laver) fordeles forskellige steder i klasselokalet. Bed derefter eleverne om at tage stilling til spørgsmålet ved at placere sig ved et af de tre kort.

Spørg ind til elevernes tilkendegivelser. Når eleverne har forklaret, hvorfor de har placeret sig, som de har, kan du sige, at de kan flytte sig, hvis de har skiftet holdning.

Du kan selv finde på flere spørgsmål.

### **Øvelse 5: Idéudveksling**

- Hvad kan Sofie og andre gøre for, at Sofie har det godt, selv om hendes mor er syg?



Skriv elevernes forslag på en planche eller et white board.

For at få mere bevægelse ind i undervisningen kan du anvende samarbejdsstrukturen *Flipover Stafet* fra Cooperative Learning. Inddel klassen i to eller flere grupper. Alle grupper får fem minutter til at diskutere ovenstående spørgsmål. Herefter stiller hver gruppe sig i en række ca. to meter fra et flipover-ark eller en tavle. På dit signal løber den forreste fra hver gruppe op til arket med gruppe-tuschen og skriver første idé eller svar. Når de har skrevet, løber de tilbage til deres gruppe og afleverer gruppe-tuschen til den næste i rækken, og stiller sig bagerst i rækken. Legen fortsætter, indtil tiden er gået, eller indtil alle grupper har skrevet, hvad de vil.

Samarbejdsstrukturen kan også anvendes i fællesskab, hvor klassen har en fælles tusch og skiftes til at løbe op til en fælles flipover eller tavle og skrive en idé eller et svar på spørgsmålet. Når en elev har skrevet sin idé eller sit svar, videregiver hun eller han tuschen til en klassekammerat.

### **Øvelse 6: 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 med deres forældre om:

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

Eleverne kan få til hjemmeopgave at skrive ned, hvad de har snakket med deres forældre 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 skrive, hvad han eller hun har lært i timen.