

## PTSD

### Undervisningsmateriale til indskolingen

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

#### Øvelse 1: Snak i fællesskab

- Hvordan har faren det?
- Hvordan har Ali det derhjemme?
- Hvordan har Ali det ovre i skolen?
- Hvordan er Alis klassekammerater over for Ali?
- Hvorfor er de på den måde?

#### Øvelse 2: Snak i fællesskab

Ali bliver ked af det og bange, når han kan se på sin far, at han ikke har det godt. Det er almindeligt at blive ked af det og bange. Det kan man blive af mange forskellige ting. Fortæl evt. om engang, hvor du var ked af det eller bange. Du kan spørge eleverne om følgende spørgsmål:

- Hvad kan gøre jer kede af det eller bange?
- Har I prøvet at fortælle en voksen eller en ven, at I har været kede af det eller bange?
- Hvordan har det været at fortælle det til en anden?
- Hvad kan det gode være ved at fortælle det til en anden?
- Hvad kan det dårlige være ved at fortælle det til en anden?



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 3: Lav i fællesskab en liste over det gode og dårlige ved at fortælle det til en lærer

- Hvad kan det gode være ved, at Ali fortæller sin lærer, hvordan han selv og hans familie har det?
- Hvad kan det dårlige være ved, at Ali fortæller sin lærer, hvordan han selv og hans familie har det?

Brug skemaet på næste side.



Det gode +

Det dårlige -



#### **Øvelse 4: Lav i fællesskab en liste over det gode og det dårlige ved at fortælle det til sine klassekammerater**

Brug samme skema som før til denne øvelse.

- Hvad kan det gode være ved, at Ali fortæller sine klassekammerater, hvordan han selv og hans familie har det?
- Hvad kan det dårlige være ved, at Ali fortæller sine klassekammerater, hvordan han selv og hans familie har det?

I har nu lavet en øvelse, som handler om det gode og det dårlige ved, at man som barn fortæller de voksne om, at man er ked af det og bange. Derfor er det vigtigt, at du som lærer får understreget, at det er godt, hvis man som barn selv kan fortælle sin lærer eller sine forældre, at man er ked af det eller bange, men det er forældrenes og lærernes ansvar at spørge børnene om, hvordan de har det.

#### **Øvelse 5: Snak i fællesskabet eller i grupper**

Bed eleverne om at forestille sig, at Ali går i deres klasse.

- Hvordan kan klassens lærere bedst støtte Ali?
- Hvordan kan eleverne som klassekammerater bedst støtte Ali?



#### **Øvelse 6: Tillidsleg i fællesskab**

For at få mere fysisk aktivitet ind i undervisningen og bruge leg til at snakke med eleverne om, hvilken betydning tillid har for at kunne tale om noget svært, kan du lave forskellige tillidsøvelser i klassen. Du kan fx lave en af nedenstående tillidsøvelser.

Du kan starte med at fortælle, at I sammen skal lave forskellige tillidsøvelser. At have tillid til andre vil sige at have en følelse af at kunne tro på, stole på eller regne med andre. Du kan også fortælle, at det er vigtigt at føle tillid til andre, hvis man skal fortælle andre om, hvordan man har det.

#### ***Øvelse, der skaber 'social lim' i fællesskab***

Start evt. med en øvelse, der har til formål at styrke fællesskabet mellem eleverne. Bed eleverne om at stå over for hinanden to og to. Du styrer legen og siger fx "knæ til knæ", og parrene sætter nu knæene mod hinanden. Derefter siger du fx "fod til fod", og parrene sætter nu fødderne mod hinanden (en fod hver). Hver gang du giver en ny besked, slippes kontakten mellem de to kropsdele, der lige har rørt hinanden. Berøringen skal kun vare få sekunder. På et tidspunkt siger du "byt makker", og alle skal nu finde en ny makker. Når alle har fundet en ny makker, fortsætter legen.

#### ***Blindgang***

Bed halvdelen af eleverne om at stille sig på en række med hænderne på

hinandens skuldre. Alle elever skal have bind for øjnene, undtagen den forreste. Den forreste skal lede de andre rundt i rummet. Du kan gøre legen sværere ved at bede eleverne om at sætte tempoet op eller om at løbe, i stedet for at gå. De andre elever observerer. Efter et stykke tid kan du give eleverne nye roller.

### ***Forhindringsbane***

I fællesskab laver I en bane med forhindringer. Banen kan bestå af stole og borde. Det er blot vigtigt, at forhindringerne står godt fast og ikke vælter. Eleverne ser forhindringsbanen igennem. Derefter danner du makkerpar. Den ene makker får bind for øjnene, den anden skal lede sin makker sikkert igennem forhindringsbanen. Bagefter bytter makkerparret roller.

Snak bagefter i fællesskab om:

- Hvad vil det sige at have tillid til hinanden?
- Hvad skal der til for at have tillid til sine klassekammerater?
- Hvad skal der til for at have tillid til sin lærer?
- Hvad gør vi til daglig for at skabe tillid i klassen?
- Hvad kunne vi blive endnu bedre til at gøre?

### **Øvelse 7: Forældreinddragelse**

Klassens lister med fordele og ulemper og med, hvordan man som lærer og klassekammerat bedst støtter, kan I hænge op i klassen eller på skolen. På et forældremøde kan klassens arbejde være udgangspunkt for at snakke om det gode skole-hjem-samarbejde ift. elevernes trivsel.