

PTSD

Undervisningsmateriale til mellemtrinnet

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. Interviewfilmen om Shawk og Sisi er meget relevant for dette emne.

Øvelse 1: Snak i fællesskab

- Hvordan påvirker krigsoplevelserne farens tanker, følelser og krop?
- Hvordan påvirker det Alis tanker, følelser og krop, at hans far har det sådan?
- Hvordan har Ali det derhjemme?
- Hvordan har Ali det, når han er i skole?
- Hvordan reagerer klassekammeraterne på den måde, Ali er på?
- Hvorfor reagerer klassekammeraterne sådan?

Øvelse 2: Snak i grupper a fire

- Hvilke fordele og ulemper kan der være ved, at Alis lærer får at vide, hvordan hans far og han selv har det?
- Hvilke fordele og ulemper kan der være ved, at Alis klassekammerater får at vide, hvordan hans far og han selv har det?

Skriv fordelene og ulemperne ned på skemaet på næste side. Når grupperne er færdige med opgaven, kan I samle op i fællesskab og sammen lave en liste over fordele og ulemper.



Fordele +

Ulemper -



Øvelse 3: Diskussion i fællesskab eller i grupper

- Hvad kan lærere gøre for, at deres elever har lyst til at fortælle dem om noget personligt?
- Hvordan støtter lærere bedst?
- Hvordan støtter klassekammerater bedst?

I kan i arbejdet med diskussionsspørgsmålene lade jer inspirere af samarbejdsstrukturen *Stå og del* fra Cooperative Learning.

Klassen deles ind i fire til seks grupper. Hver gruppe får et tal fra 1-6.

Grupperne diskuterer ét fællesspørgsmål ad gangen og skriver deres forslag på en liste.

Eksempel 1: Man skal kunne stole på læreren

Eksempel 2: Læreren skal ikke sige det videre

Osv.

Eleverne skriver så mange forslag som muligt på deres liste.

Efter x antal minutter rejser alle grupper sig op.

Gruppe 1 starter med at fortælle om et af deres forslag.

Hvis de andre grupper har samme forslag, krydser de det fremlagte forslag af. Dernæst fortæller gruppe 2 om et andet forslag.

Når en gruppe ikke har flere forslag på deres liste, som ikke allerede er blevet præsenteret af dem selv eller af en anden gruppe, sætter de sig ned.

Når alle grupper sidder ned, er øvelsen færdig.

Øvelse 4: Rollespil

Klassen kan i grupper lave små rollespil, der viser, hvordan lærere og klassekammerater bedst kan støtte. Eleverne kan evt. filme rollespillet på smartphones eller iPads, hvis skolen eller eleverne har nogle, og vise det for deres forældre. Rollespillene kan også lægges ud på skolens intranet.



Øvelse 5: Stillingtagen i fællesskab

Fortæl eleverne, at de skal tage stilling til det, du siger, ved:

- At rejse sig fra stolen, hvis de er uenige i det, du siger.
- At blive siddende på stolen, hvis de er enige i det, du siger.
- At stille sig halvt op fra stolen, hvis de både er enige og uenige i det, du siger.

Læs et udsagn op ad gangen og spørg ind til elevernes holdninger, inden du læser det næste udsagn op.

Side 4 af 5

- Hvis man er ked af det, er det bedst at holde det for sig selv.
- Det er bedst, at skolen ved, hvordan man har det derhjemme.
- Forældre skal fortælle lærere, hvordan familien har det derhjemme.
- Lærere skal fortælle forældre, hvordan eleverne har det i skolen.
- Det er børnenes opgave at passe på de voksne.
- Det er de voksnes opgave at passe på børnene.



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 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 det at kunne dele noget sårbart med andre, 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 fællesskabet

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.

Vælteøvelse

Bed 6-10 elever om at stille sig i en cirkel. Én elev skal stille sig i midten af cirklen og skal gøre sig stiv i kroppen. Eleven i midten skal bringes ud af sit balancepunkt af eleverne i cirklen ved, at de forsigtigt skubber til hende eller ham. Eleven skal støttes af eleverne i cirklen og tiltes frem og tilbage i cirklen. De andre elever skal observere, hvad der sker mellem den, der væltes og dem, der vælter. Efter et stykke tid kan øvelsen gentages af nye elever.

Snak bagefter i fællesskab om:

- Hvad skal der til for at have tillid til andre?
- Hvad lagde observatørerne mærke til?
- Hvad lagde de, der lavede øvelsen, mærke til?
- 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 klammekammerat 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.

Hvis eleverne har lavet og filmet små rollespil, kan du som hjemmeopgave bede eleverne om at vise deres forældre optagelserne og bagefter snakke med dem om rollespillene.