

Snak om det Undervisningsmateriale til indskolingen

Øvelse 1: Snak om tegnefilmen

Formålet med denne øvelse er at styrke elevernes evne til at sætte sig ind i hvordan andre har det. Øvelsen skal hjælpe eleverne med at blive bedre til at sætte ord på tanker og følelser og give dem mulighed for at udtrykke, hvad de selv tænker om emnet psykisk sygdom. Derudover skal øvelsen skabe refleksion hos eleverne over, hvordan det er at dele noget svært med deres klassekammerater.

Når I har set filmen om Frederik, kan du stille eleverne spørgsmål fra listen herunder.

- Hvem bor Frederik sammen med?
- Hvor er Frederiks far, da Frederik går i skole?
- Hvordan er Frederiks fars humør?
- Hvordan er Frederiks humør i bilen på vej til skole?
- Hvad snakker Frederiks mor og lærer om?
- Hvad snakker de om i Frederiks klasse?
- Hvad kalder man en sygdom i tanker og følelserne?
- Er der nogle af børnene i Frederiks klasse, der kender nogen, som har en psykisk sygdom?
- Hvordan tror I Frederik har det, da han hører, at der også er andre i klassen, der kender nogen med en psykisk sygdom?
- Hvad tror I kan hjælpe Frederik til at få det bedre?

Øvelse 2: Glæde og tristhed

Formålet med denne øvelse er at gøre eleverne i stand til at mærke, hvad der gør dem glade og hvad der gør dem triste. Øvelsen skal bidrage til at skabe et fællesskab og sammenhold i klassen ved, at eleverne lærer, at alle oplever at blive både triste og glade.

Øvelse 2 består af fem del-øvelser. Du kan vælge at lave alle dele af øvelsen eller du kan nøjes med fx kun at lave 2A eller 2A og 2B.

2A: Fælles øvelse med fokus på glæde og tristhed

Tegn en glad og en trist smiley på tavlen. Fortæl eleverne, at der findes fem grundfølelser:

- Glæde
- Tristhed
- Afsky
- Frygt
- Vrede



Du kan fortælle, at vi kalder dem for grundfølelser, fordi det er følelser alle oplever at have – uanset hvor i verden vi bor. Fortæl at I nu skal arbejde med to af følelserne: glæde og tristhed. Kom med nogle eksempler på, hvad der kan give glade tanker og følelser og hvad, der kan give triste tanker og følelser. Spørg fælles i klassen, hvornår eleverne har haft glade tanker og følelser? Og hvornår de har haft triste tanker og følelser? Fortæl eleverne, at det kan være meget forskelligt, hvad der gør en glad og hvad, der gør en trist – og at det er helt okay.

2B: Individuel tegneøvelse med fokus på glæde og tristhed

Bed eleverne tegne en tegning af noget, som gør dem glade og derefter en tegning af noget, som gør dem triste. Angiv eventuelt en tidsramme for, hvor lang tid de kan bruge på hver af tegningerne. Hvis du også ønsker at lave øvelse 2C og eller 2E med eleverne, så fortæl dem at tegningerne bagefter skal vises til de andre i klassen.

2C: Fremvisning af tegninger

Bed først eleverne om at tage deres tegning af noget, som gør dem triste i hånden og rejse sig. Del eleverne op i to lige store grupper (hvis der er et ulige antal kan du selv gå med i legen). Bed den ene gruppe forme en rundkreds, hvor de kigger udad. Bed den anden gruppe forme en rundkreds rundt om den første rundkreds og bed dem kigge ind mod rundkredsens midte. Således at alle eleverne nu har en makker at kigge på. Eleverne fra den yderste rundkreds skal nu fortælle den makker de står overfor, hvad de har tegnet og hvorfor det gør dem triste. Når der er gået ca. 20 sekunder klapper du i hænderne og nu er det den fra den inderste rundkreds der skal fortælle hvad han/hun har tegnet. Når der er gået yderligere 20 sekunder klapper du igen i hænderne og beder alle eleverne i den yderste rundkreds træde et skridt til højre, sådan at alle nu står over for en ny makker. Eleverne fortæller nu deres nye makker om tegningen. Gentag indtil du mærker at energien forsvinder ud af øvelsen.



Gentag samme øvelse men nu med tegningen af noget, der gør eleverne glade.

2D: Fysisk kontaktøvelse

Hvis der er brug for at få skabt lidt glæde og vitalitet hos eleverne efter øvelse 2B eller 2C, kan I afslutte med denne øvelse. Bed eleverne stille sig i en stor rundkreds. Bed eleverne om at række begge hænder op over hovedet mens de siger ”uuuuhh” og vifter med fingrene (bliv ved indtil alle er med). Bed dem så sænke hænderne ud til siden, så de kan lægge deres siddemænd på ryggen mens de siger ”aaahhh”. Gentag evt. et par gange.

2E: Fælles billedvæg i klassen

Hæng billederne op i klassen og snak med eleverne om, at det er forskelligt, hvad der gør en glad og hvad der gør en trist.

Klassen kan også invitere forældrene på besøg og fremvise billedvæggen. Hvis der er tid til det, så kan forældrene også lave tegninger sammen med børnene af det, som gør dem glade og triste.

Øvelse 3: Vendespil med tanker og følelser

Formålet med denne øvelse er at lære eleverne at koble følelser sammen med tanker. I øvelsen bliver eleverne præsenteret for de fem grundfølelser og de får indblik i, hvad der kan frembringe de fem følelser hos dem selv og andre – og at vi alle har de samme følelser.



3A: De fem grundfølelser

Indled øvelsen med at fortælle om de 5 grundfølelser (glæde, tristhed, afsky, vrede og frygt). Kom med eksempler på ting der kan fremkalde de 5 grundfølelser. Lad eleverne byde ind med eksempler. Når eleverne har forstået hvad de 5 grundfølelser dækker over, beder du dem udarbejde deres eget vendespil.

På næste side er der et ark, som kan bruges til elevernes egne vendespil. I venstre kolonne er der ansigter, der illustrerer hver af de 5 grundfølelser. Over for hvert ansigt skal eleverne tegne noget som passer til ansigtet. Det vil sige i tankeboblen ud for det glade ansigt skal de tegne noget, som gør dem glade at tænke på – og så fremdeles.

Når de har tegnet, skal de klippe tegningerne ud, således at de bliver brikkerne i et vendespil.

Bed eleverne gå sammen i grupper af to eller tre og spille vendespil med alle deltagernes brikker.

3B: Forældreinddragelse

Lad eleverne tage kortene med hjem, så de kan spille det med deres forældre. Du kan give eleverne to tomme ark med hjem, som de kan udfylde sammen med deres forældre. Det giver forældrene og børnene mulighed for at få en god snak om følelser – og de får samtidig flere brikker at spille vendespil med.



Glæde



Glæde



Frygt



Frygt



Afsky



Afsky



Vrede



Vrede



Tristhed



Tristhed

Øvelse 4: Krop og følelser

Formålet med denne øvelse er at lære at genkende og udtrykke følelser gennem kropssprog. Desuden lærer eleverne at vente på tur og være kreative.

Indled med at fortælle eleverne om, hvordan man med kroppen kan udtrykke, hvordan man har det. Fortæl også gerne at man nogle gange kan se på andre, hvordan de har det. Vis fx eleverne hvordan man kan se ud, når man er vred eller føler afsky.

Del eleverne op i par. Bed dem sammen finde ud af hvordan de synes, man kan vise med kroppen, at man føler vrede, afsky, glæde, tristhed og frygt. Eleverne skal altså finde en kropsholdning og et ansigtsudtryk, der passer til hver af de 5 grundfølelser.

Få alle parrene ud på gulvet og bed dem stille sig sammen med deres makker med let spredte ben og armene ned langs kroppen. Nu er du dirigenten. Du siger først en følelse fx glæde, og så peger på du på tre af parrene som så viser, hvordan de mener, at man ser ud når man føler glæde. Bed de andre elever kigge på dem. Bed parrene om at bukke og de andre om at klappe, før de igen stiller sig med let spredte ben og armene ned langs siden. Vælg en ny følelse og udpeg tre nye par, som nu skal foretage samme øvelse blot med en ny følelse.

