

Snak om det Undervisningsmateriale til mellemtrinnet

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 til at blive bedre til at sætte ord på deres tanker og følelser – og give eleverne 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 ens klassekammerater.

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

- Hvem bor Frederik sammen med?
- Hvordan er Frederiks fars humør derhjemme om morgenen?
- Hvordan er Frederiks humør i bilen på vej til skole?
- Hvordan påvirker fars humør Frederik?
- Hvad snakker de om i Frederiks klasse?
- Hvad kalder man en sygdom i tankerne og følelserne?
- Hvorfor tror I Frederik ikke længere går med de andre ud i frikvarteret og leger?
- Hvem tænker Frederik på, når de snakker om psykisk sygdom i klassen?
- Hvordan tror I det er for Frederik at fortælle, at hans far 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?

I tegnefilmen snakker klassen om psykisk sygdom, men Frederik fortæller ikke noget om sin far til at starte med.

- Hvorfor siger Frederik ikke højt, at hans far har en psykisk sygdom, da der bliver spurgt i klassen, om der er nogen der kender en med en psykisk sygdom?
- Hvordan tror I Frederik har det, da han hører, at der også er andre der kender nogen med en psykisk sygdom?
- Hvad tror I kan hjælpe Frederik til at få det bedre?



Øvelse 2: De fem grundfølelser

Formålet med øvelsen er at gøre eleverne i stand til at identificere de fem grundfølelser hos sig selv. Derudover bidrager øvelsen til at skabe fællesskab og sammenhold i klassen, da eleverne får kendskab til hinandens følelser – og at vi alle har de samme følelser.

2A: Fælles introduktion til de fem grundfølelser

Skriv de fem grundfølelser op på tavlen i 5 kolonner. Fortæl eleverne at de 5 følelser hedder grundfølelser, fordi det er følelser vi alle oplever at have – uanset hvor i verden vi bor. Start med selv at komme med eksempler på, hvad der kan frembringe hver af de 5 grundfølelser.

2B: Individuel skriveøvelser

Bed eleverne selv lave 5 kolonner på et A4 ark og skrive så mange eksempler som muligt på, hvad der hos dem vækker glæde, vrede, frygt, afsky og tristhed. Angiv eventuelt en tidsramme. Hvis du planlægger at lave øvelse 2C med eleverne, så fortæl dem, at andre skal høre deres eksempler.

2C: Præsentation

Bed eleverne rejse sig og tage deres ark med sig. Bed eleverne stille sig i par. Først skal den højeste i parret fortælle 1 eksempel på hver af sine 5 grundfølelser og fortælle, hvorfor de ting frembringer den omtalte følelse. Dernæst er det den lavestes tur. Når de er færdige går de videre til en ny makker og gentager samme øvelse.

Afsæt eventuelt en fast tidsramme eller stop eleverne, når du kan mærke der ikke er mere energi i øvelsen.

Øvelse 3: Skriveværksted og højtæsningscafé

Formålet med denne øvelse er at få eleverne til at reflektere over, hvilken betydning det har for Frederik, at hans klassekammerater ved, at hans far har en psykisk sygdom.

Skriveværksted: Bed eleverne om at skrive en fortsættelse på historien om Frederik, hvor de beskriver, hvad der sker for Frederik i frikvarteret efter timen.

Bed eleverne om at inddrage følgende i historien:

- Hvordan er Frederiks humør?
- Hvad laver Frederik i frikvarteret?
- Hvem er Frederik sammen med i frikvarteret?

Det kan være meget forskelligt, om eleverne forsætter historien med en trist eller en lykkelig fortælling. Fortæl gerne eleverne, at det er op til dem selv.



Højtæsningscafé: Del eleverne op i grupper af 4-5 og placer grupperne med god afstand mellem hinanden. Lad dem på skift læse deres historie højt for hinanden.

Øvelse 4: Følelser og tanker

Formålet med denne øvelse er at skabe refleksion hos eleverne over, hvad der frembringer forskellige følelser og tanker hos dem selv og andre. Øvelsen skal hjælpe eleverne til at blive bedre til at skelne mellem tanker og følelser.

4A: Skriftlig øvelse – slut sætningen

Formålet med denne øvelse er at få eleverne til at begynde at skelne mellem tanker og følelser og at forstå, hvordan tanker og følelser påvirker hinanden. Derudover har øvelsen til formål at lære eleverne at sætte ord på deres tanker og følelser og at udtrykke dem.

Uddel nedenstående udsagn og bed eleverne om at færdiggøre udsagnene. Det er vigtigt, at du understreger overfor eleverne, at der ikke er noget rigtig eller forkert svar.



Færdiggør følgende udsagn:



Jeg bliver sprunget over i køen og tænker _____

Jeg bliver sprunget over i køen og føler _____

Jeg bliver drillet og tænker _____

Jeg bliver drillet og føler _____

Jeg bliver inviteret til fødselsdag og tænker _____

Jeg bliver inviteret til fødselsdag og føler _____

Jeg bliver bedt om at spise brocolli og tænker _____

Jeg bliver bedt om at spise brocolli og føler _____

Jeg skal være sammen med en fra min familie og tænker _____

Jeg skal være sammen med en fra min familie og føler _____

Jeg skal lave lektier og tænker _____

Jeg skal lave lektier og føler _____



4B: Fælles opsamling

Når eleverne har udfyldt deres ark kan du bede eleverne om på skift at læse op, hvad de har skrevet. Hvis andre elever har skrevet det samme kan de markere det ved at klappe sig selv på skulderen.

Øvelse 5: 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 samt yderligere fire følelser. Eleverne får indblik i, hvad der kan frembringe de ti følelser hos dem selv og andre.

Hvis du allerede har lavet øvelse 2 med eleverne kan du nøjes med at introducere de fire ”nye” følelser: afslappet, tillid, skuffelse, modig. Hvis ikke du har lavet øvelse 2 så indled øvelsen med at fortælle om de fem grundfølelser (glæde, tristhed, vrede, afsky og frygt). Kom med eksempler på ting der kan fremkalde de fem grundfølelser. Lad eleverne byde ind med eksempler. Når eleverne har forstået hvad de fem grundfølelser dækker over introducerer du dem for følelserne: afslappet, tillid, skuffelse og modig. Når eleverne har en forståelse for, hvad de 10 følelser dækker over, beder du dem udarbejde deres eget vendespil med de 10 følelser.

Nedenfor er et ark som skal bruges til at lave elevernes eget vendespil med. 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 brikker til et vendespil.

Bed eleverne gå sammen i grupper af to eller tre og lægge deres kort sammen og spille spillet.

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



Tristed



Tristed



Afslappet



Afslappet



Tillid



Tillid



Skuffelse



Skuffelse



Modig



Modig

Øvelse 6: Vendespil med kroppen

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

Forberedelse til øvelsen:

Nedenfor er en liste med følelser på. Klip 16 små sedler og skriv følelserne (en på hver seddel) eller print listen og klip dem ud. Put sedlerne i en skål eller lignende.

Glæde	Frygt	Skuffelse	Afslappet
Vrede	Tillid	Forskrækkelse	Modig
Håb	Tristhed	Bekymring	Taknemmelig
Afsky	Lykke	Forvirret	Opmærksom

Indled øvelsen med at fortælle eleverne om, hvordan man med kroppen kan udtrykke, hvordan man har det. Fortæl også gerne, at man ofte kan se på andre, hvordan de har det. Vis fx eleverne hvordan man ser ud, når man føler vrede eller afsky.

En eller to elever går uden for døren (afhængigt af om man er et lige eller ulige antal elever i klassen). Resten af klassen deles op i par, som hver især trækker en følelse. Parrene skal nu aftale en stilstående bevægelse og et ansigtsudtryk, som de synes passer til den følelse de har trukket og som de begge skal lave, idet de nu er et par som i et vendespil. Parrene blander sig og stiller sig i en rundkreds med luft imellem hinanden. Alle står med let spredte ben og armene ned langs siden.

Den eller de to, som var uden for, kommer nu ind og skal ”vende brikkerne” parvis ved at pege på to elever af gangen. De to, der peges på, skal gå ind i midten og vise den positur som de har valgt. Hvis det er det rigtige par (dvs. at de laver den samme bevægelse) er der point. Det



matchede par fortæller hvilken følelse de udtrykte og parret sætter sig ud i rundkredsen og kigger på. Hvis det ikke var et sammenhørende par der blev peget på, dvs. bevægelserne ikke var ens, stiller begge de sig ud i rundkredsen igen og er stadig med i spillet.

Spillet slutter når alle par er matchet, eller man kan sætte et ur til fx 15 minutter (hvis man er mange i klassen og bange for at spillet kommer til at tage for lang tid).

Øvelse 7: Dagbog

Formålet med denne øvelse er at gøre eleverne bedre til at mærke, hvilke oplevelser der frembringer hvilke følelser.

Bed eleverne skrive dagbog tre dage i en uge. Om fredagen skal eleverne så læse deres egen dagbog og markere med farver, hvad der frembragt hvilke følelser.

Gul: Glæde
Rød: Vrede
Grøn: Afsky
Blå: Trist
Lilla: Frygt



Øvelse 7: Kongens efterfølger

Formålet med denne øvelse er at lære at genkende og udtrykke følelser gennem kropssprog. Øvelsen hjælper også eleverne til at vente på tur, lade andre bestemme og være kreativ.

Eleverne stiller sig op på række. Den forreste er kongen der nu bestemmer, hvordan alle skal bevæge sig rundt i lokalet. Du giver den som er kongen en grundfølelse som han eller hun skal imitere (se listen nedenfor eller brug sedlerne fra øvelse 6). Fortæl eleverne at de ikke må sige noget, kun bruge deres krop til at udtrykke den følelse de har fået.

Efter 20 sekunder skiftes der til en ny konge, som får en ny grundfølelse som han eller hun skal imitere.

- Glæde
- Vrede
- Håb
- Afsky
- Frygt
- Tillid
- Tristhed

- Lykke
- Skuffelse
- Forskrækkelse
- Bekymring
- Forvirret
- Afslappet
- Modig
- Taknemlig
- Opmærksom

