



SAMVÆR: Scenarier for 7–10-årige

"Trøstende tanker" baseret på bogen *Be Brave, Pinku*
af U. Młodnicka og A. Waligóra, udgivet af Universal Reading Foundation

Aldersgruppe: 7–10

Varighed: 2 x 45 minutter

Arbejdsformer: individuelt, i gruppe

Det primære mål:

- at styrke elevernes følelsesmæssige modstandsdygtighed gennem børnelitteratur
- styrke selvværd og bevidsthed om egne behov

Specifikke Mål:

- udvikling af sociale færdigheder
- styrke relationer mellem jævnaldrende
- viser, hvordan man kan håndtere frygt og svagheder
- opbygning af individuel identitet og en følelse af at høre til i en gruppe

Undervisningsmetoder:

- problemløsning
- vejledet undervisning
- aktiveringsmetoder
- opgavebaseret læring

Materialer:

- 5 huskekort med spørgsmål om kammerater (eller illustrerede scenarier – kan tilpasses)
- sansestimulerende fjer, afslappende musik til børn
- trekantet kort: "Du er noget helt særligt"
- 2 A3-ark med overskrifterne: "Negative Tanker / Trøstende Tanker"
- valgfrit: et eksemplar af *"Be Brave, Pinku"* af U. Młodnicka og A. Waligóra



UNDERVISNINGSPLAN:

1. INDLEDNING

Eleverne sidder i en cirkel på tæppet.

Læreren leder en diskussion om forskellige følelser.

Introducer begrebet MOD og få eleverne til at lægge mærke til de forskellige følelser, der dukker op i vigtige situationer.

2. OPVARMNING AF MUND OG TUNGE - "PUST STRESSEN VÆK"

Ved hjælp af sansefjer skal hver elev tænke på en situation, der fremkaldte stærke følelser. De bruger fjerene til at "puste" stress og frygt væk fra deres hånd.

Gentag 3 gange.

Ekstra aktivitet:

Lav en sjov "anti-stress-besværgelse ved hjælp af lyde (f.eks. sh, cha, dja).

Læreren kan skrive lydene op på tavlen og inddrage dem i en fælles læseøvelse.

3. NEGATIVE TANKER (tristhed, frygt, svære øjeblikke)

Læreren introducerer begrebet "negative tanker" – tanker, der dukker op uventet og forstyrrer os i skolen eller derhjemme.

Se bogen eller andre karakterer. For eksempel: Pinku var bekymret og ked af det.

Vigtig meddelelse:

Når disse tanker dukker op, er vi ikke alene – vi kan tale med en ven.

Læreren udarbejder et tankekort sammen med eleverne.

Konklusion:

For at genvinde kontrollen bør du tale med en ven eller en person, du stoler på.

4. TRØSTENDE TANKER (ro, balance, kontrol, pause, vejtrækning)

Eleverne fortsætter med at arbejde ved deres skriveborde.

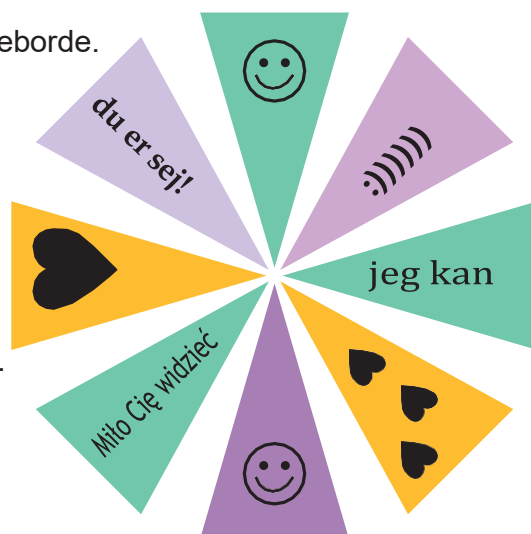
Læreren opfordrer dem til at finde på måder, hvorpå de kan omdanne negative tanker til trøstende tanker – ord, der kan støtte en ven og jage de negative tanker væk.

5. VENNE-MIX - "VENSKABSPIZZA"

Eleverne får udleveret farverige, trekantede A4-ark.

Sammen laver de en "venskabspizza" ved hjælp af tegninger, venlige ord og bevægelser.

Hovedtanken: Venlige ord har en stor virkning.





6. Bevægelsesspil - "OPSKRIFT PÅ MOD"

Eleverne står i en cirkel.

Læreren hvísker en rolle til hver elev: enten "trøstende tanke" eller "negativ tanke". Eleverne går rundt og spørger hinanden:

"Er du en Trøstende Tanke eller en Negativ Tanke?" De svarer udelukkende ved hjælp af fagter:

kram = en trøstende tanke

trist ansigt = en negativ tanke

Dette spil er meget spændende og følelsesladet.

7. "JEG VIL HAVE EN VEN" - Kunstaktivitet

Eleverne laver kunstværker om venskab.

De inkluderer et symbol eller et ord, der kan hjælpe deres "drømmeven", når der dukker negative tanker op.

Vigtigt:

Hver elev præsenterer sit arbejde for klassen.

Læreren fremhæver selv de mindste positive elementer.

Applaus og ros er med til at opbygge selvtillid og selvværd.

8. Optagelse af aktivitet

Brug teknologien til at understrege bogens budskab.

Eleverne optager en kort video, hvor de læser kapiteltitler eller nøgleudtryk højt. De kan arbejde alene eller to og to.

Det bliver et mindeværdigt øjeblik, som hjælper dem med at huske budskabet.

9. "FREDSBORDET" - ØVELSE MED HUSKEKORT

Eleverne arbejder parvis.

De besvarer korte spørgsmål eller diskuterer konfliktsituationer ud fra huskekort. Deres opgave:

Find en løsning, der passer til alle.

10. AFSLUTNING

Opsummer lektionen, og tak eleverne for deres deltagelse og indsats. Dette trin er meget vigtigt – det styrker selvtilliden og giver en følelse af at have opnået noget.

