|  |
| --- |
| Noter efter introduktionsvideoen. |
|  |

|  |
| --- |
| 2. video. *Tankens kraft* **Individuel øvelse:**  Ret din opmærksomhed på et barn, som du tænker, har ’NEJ, jeg kan ikke’ – følelsen ☹ Find farveblyanter frem og TEGN BARNET I EN MULIG SVÆR SITUATION  Hvordan oplever barnet mon sin verden? Hvad gør barnet sig mon af tanker om sig selv?  Hvilke følelser kan være i spil hos barnet? Kunne der være noget, som barnet har misforstået - om sig selv og om den virkelighed, det er en del af?  Notér herunder.  **I gruppe: Del med hinanden to og to.** |
|  |

|  |
| --- |
| 3. video. *Oplevelse af sammenhæng*  Hvad hæftede du dig især ved? Hvilke tanker opstod hos dig? Notér.  Tænk igen på barnet fra øvelsen for lidt siden, og gør dig en overvejelse om følgende:  Hvem kunne sige hvad til barnet, som kunne være hjælpsomt?  Noget, som ville lindre og mindske følelsen af forkerthed og inkompetence?  Hvordan kunne det lyde? Prøv det af, og lyt til din stemme, mens du siger det. SKRIV ORDENE UNDER TEGNINGEN  **I gruppe: Del med hinanden.** |
|  |

|  |
| --- |
| 4. video. *Den treenige hjerne*  Hvad hæftede du dig især ved? Hvilke tanker opstod hos dig? Notér.  **Print tegningen af ’den treenige hjerne’.**  Du kan printe flere og laminere. Den kan anvendes i mangen god snak med både børn og voksne. |
|  |

|  |
| --- |
| 5. video: *Uro smitter*  Hvad hæftede du dig især ved? Hvilke tanker opstod hos dig?  **Print tegningen: Uro smitter.**  **Overvej og notér:** Hvad har børnene brug for, for at blive frie for oplevelsen af, at deres grænser bliver overtrådt og tankerne om, at det er dem, der er forkerte/noget galt med, deres skyld, deres ansvar? |
|  |

|  |
| --- |
| 6. video: *Hvad ved børn egentlig om psykisk sygdom?*  **Refleksion individuelt eller i gruppe:**  Hvilke associationer får skolebørn, når de hører ordene: psykisk sygdom?  Hvad ved skolebørn i dag om psykiske lidelser?  Hvor ved de det fra?  Hvilke gode grunde er det til, at emnet ’voksne med psykisk sygdom’ ikke indgår i undervisningsplanerne? Når vi ved, at hver 10. af os er ramt.  Notér: |
|  |

|  |
| --- |
| 7. video: *Brug erfaringerne fra Coronatiden* Hvad hæftede du dig især ved? Hvilke tanker opstod hos dig?  Refleksion/øvelse:  Hvad afholder lærere, pædagoger, og andre af os voksne fra at fortælle børn om psykiske lidelser hos voksne på samme informative måde som vi fortæller dem om klimakrisen, tandbørstning, Coronaforholdsregler og autisme og ADHD hos børn? Hvor er dine egne barrierer? |
|  |

|  |
| --- |
| Eftertanker... hvad blev du især optaget af i denne session?  Hvad vil du dele/drøfte med din skyggekursist? |
|  |