

DON'T QUIT konfront IT

Samtaleark til børn og forældre
- om vredeshåndtering

Hvad er vrede?

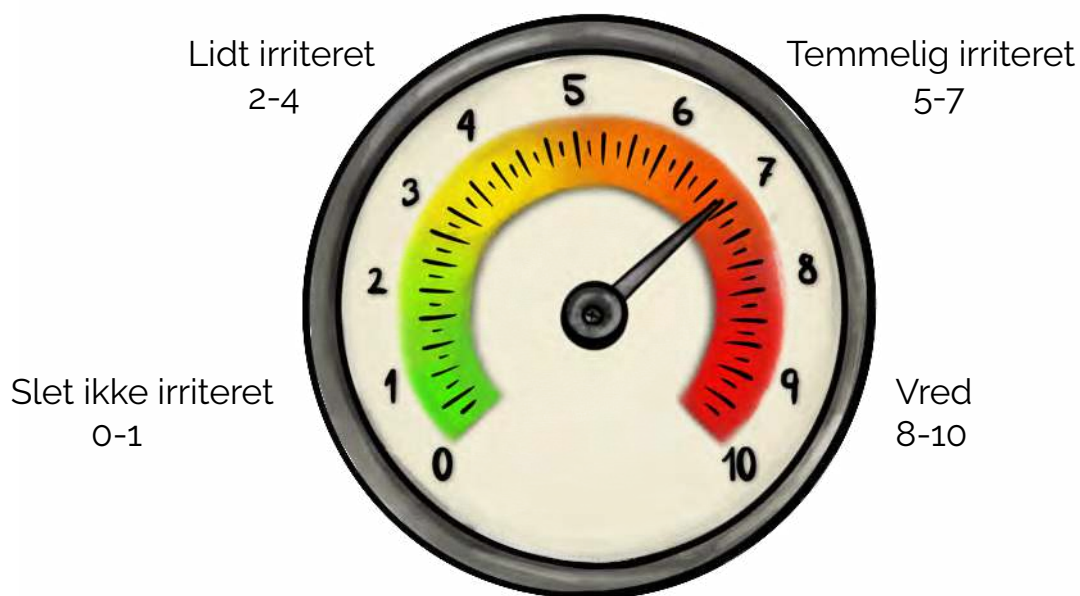
Når man er i en situation, som er anderledes eller utryg, kan man ofte komme til at reagere voldsommere end hvis man er forberedt og vant til situationen. Mange mennesker kommer måske til at opføre sig mere aggressivt, fordi de måske tolker situationerne negativt og nemt bliver irriterede. Irritation/vrede er en af de helt almindelige følelser vi har. Alle følelser er okay at have. Faktisk er det helt almindeligt at have alle de forskellige følelser på skift. Alle har dem. Men det er meget forskelligt, hvordan vi viser dem. Nogle gange har man god grund til at blive vred. Andre gange kan det være ens egne tanker, der driller en til at tro, at der er noget at blive vred over, selv om der faktisk ikke er. I denne lektion skal vi arbejde med hvordan vores tanker, vores humør, vores krop og de ting vi gør, hænger sammen.

Opgave 11

Hvad kan gøre mig irriteret eller vred?

Opgavebeskrivelse

I denne opgave præsenteres du for en række situationer. Svar på hvor meget hver situation vækker dine følelser af irritation eller vrede ved at tegne nålen på følelsesbarometeret ud for hver situation.



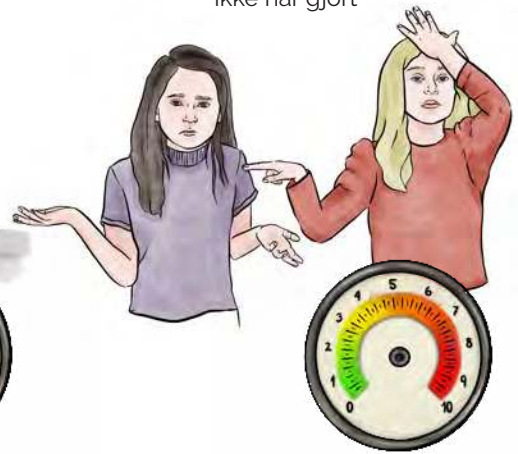
Du bliver driller



Du keder dig



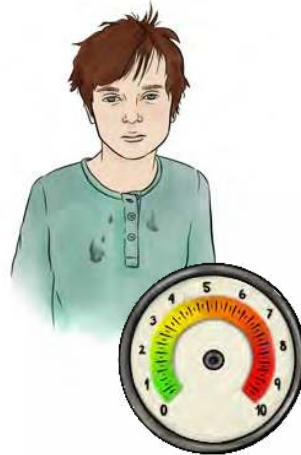
Du får skylden for noget du ikke har gjort



De voksne forstår dig ikke



Du har haft en dårlig morgen



De voksne råber af dig



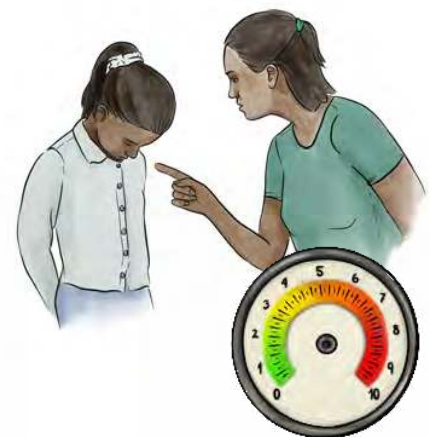
Nogen slår eller sparker dig



Du kan ikke finde ud af dine lektier eller opgaver i skolen



Du får skæld ud



Opgave 12

Kroppen

Opgavebeskrivelse

Når man bliver irriteret eller vred, kan det også mærkes i kroppen. Nogle føler sig kold eller varm i maven, man kan komme til at trække vejret hurtigere, føle at blodet pumper ekstra hårdt, at blodet stiger til hovedet, at man bliver varm over det hele, man kan svede, man kan blive spændt i skuldre, nakke, pande, ansigt, arme eller hænder, man kan komme til at ryste af raseri, man kan opleve sig klar til at kæmpe, eller man kan måske mærke det på helt andre måder. Hvordan kan du mærke det i din krop, når du bliver vred eller irriteret? Peg på de steder i kroppen du kan mærke det og prøv at beskrive, hvordan det føles.

Husk, at alle svar er lige rigtige

Hoved

Brystkasse

Arme/hænder

Mave

Opgave 13

Hvad får du trang til at gøre?

Opgavebeskrivelse

Her er en række situationer. Du har set dem før, nemlig i første øvelse.

Skriv en kort sætning ud for mindst 5 situationer, som fortæller hvad du typisk gør i sådan en situation, hvis den har gjort dig vred eller irriteret. Skriv derefter, hvad du måske kunne ønske dig at gøre i stedet.



Du bliver driller

Din reaktion:

Hvad kan du ellers gøre?



Du keder dig

Din reaktion:

Hvad kan du ellers gøre?



Du får skylden for noget du ikke har gjort

Din reaktion:

Hvad kan du ellers gøre?



De voksne forstår dig ikke

Din reaktion:

Hvad kan du ellers gøre?



Du har haft en dårlig morgen

Din reaktion:

Hvad kan du ellers gøre?



De voksne råber af dig

Din reaktion:

Hvad kan du ellers gøre?



Nogen slår eller sparker dig

Din reaktion:

Hvad kan du ellers gøre?



Du kan ikke finde ud af dine lektier eller opgaver i skolen

Din reaktion:

Hvad kan du ellers gøre?



Du får skæld ud

Din reaktion:

Hvad kan du ellers gøre?

Opgave 14

Problemknuseren

Opgavebeskrivelse

Hvis du har et konkret praktisk problem, er der en rigtig smart måde at finde en løsning på. Vi kalder det *problemknuseren*, og det kræver, at man gør 5 ting for at knuse problemet:

1. Hvad er dit problem?
2. Hvad vil du gerne opnå? Tænk på, hvad du kunne ønske dig, kunne ske i stedet for at du havde dette problem. Altså hvad du gerne vil opnå hvis problemet bliver løst.
3. Idéer til løsninger. Kom med så mange idéer som muligt til at løse dit problem og skriv idéerne ned.
4. Overvej hver ide. Når du har skrevet alle idéer ned, skal du overveje, hvor gode hver af løsningerne er og skrive dine overvejelser ned.
5. Vælg den rigtige løsning Til sidst skal du vælge hvilken løsning, du vil prøve. Du kan også kombinere flere af idéerne til en løsning.

Her er et eksempel:

Thomas er blevet spurgt af en dreng fra sin klasse, om han må låne Thomas' nye computerspil i weekenden. Thomas har ikke lyst til at låne sit nye spil ud, da han er bange for, at det går i stykker. Han vil desuden også gerne selv spille det i weekenden. Så nu ved Thomas ikke, hvad han skal svare, for han har ikke lyst til at låne sit spil ud, men han vil heller ikke gøre sin klassekammerat sur eller ked af det.

Hvad er mit problem?

Jeg ved ikke, om jeg skal låne mit spil ud til min klassekammerat

Idéer til løsninger:

Overvej hver idé:

1. Jeg kan bare sige nej	1. Det er måske en løsning, men så kan det være at han bliver sur, og at han ikke har lyst til at dele ting med mig senere.
2. Jeg kan lyve og sige, at spillet er blevet væk	2. Det er dumt at lyve overfor andre, og det kunne også være, at han senere ville finde ud, af at det var løgn.
3. Jeg kan sige ja	3. Det kunne måske være en løsning, men det har jeg slet ikke lyst til.
4. Jeg kan sige nej, men invitere ham hjem til mig, så vi kan spille spillet sammen	4. Det er en god ide! På den måde bliver vi begge glade, og jeg får en god legeaftale.
5. Jeg lader bare være med at svare ham	5. Det er ikke så god en ide, fordi det er meget uhøfligt og måske bliver han vred på mig

Hvilken løsning vælger jeg?

0 1 2 3 **4** 5

Prøv problemknuseren på dit eget problem



Hvad er mit problem?

Idéer til løsninger:

Overvej hver idé:

1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Hvilken løsning vælger jeg?

0 1 2 3 4 5