

EN PERSONLIG PRÆSENTATION

Skriv lidt om dig selv her.

Navn:



1. **Min familie:** (Skriv lidt om din familie. Har du søskende? Husdyr? Hvordan ser din hverdag ud hjemme hos dig?)

2. **Hvad kan jeg lide at lave i min fritid?**

3. **Min livret:**

4. **Min yndlingsfilm eller -tv-serie:**

5. **Min bedste ferieoplevelse:**

6. **Hvilken musik kan jeg lide?**

7. Hvis jeg kunne have en superkraft, hvad skulle det være?

8. Hvad gør mig glad?

9. Hvad gør mig ked af det?

10. En ting, jeg drømmer om:

Tegn noget, der gør dig glad her:

Indsæt billeder af gode ting:

LAV DIN EGEN LIVSVEJ



DE GODE TING I MIN HVERDAG

Dag	De bedste ting ved i dag.	Ting, jeg er mest taknemmelig for i dag.
Mandag	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
Tirsdag	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
Onsdag	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
Torsdag	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
Fredag	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____

MINE STØTTER

Alle har perioder, der er svære, og her er det vigtigt at have nogen, man kan støtte sig til. Hvem er dine støtter – og hvordan støtter de dig?

Hvem kan jeg kontakte, når jeg har brug for hjælp?



Jeg har brug for støtte og hjælp til:



Mine hjælpere gør mit liv bedre ved at:



Jeg er taknemmelig for mine støtter og hjælpere fordi:



BREV TIL MIN FREMTID

Kære [mit navn]

I dag skriver jeg et brev til mig selv i fremtiden. Det er en mulighed for at sende en besked til den person, jeg vil være om et år eller endnu længere ude i fremtiden. Dette brev kan hjælpe mig med at huske på det, der er vigtigt for mig lige nu. Det kan hjælpe mig til at drømme og ønske, hvordan jeg håber, at mit liv udvikler sig.

Her er nogle spørgsmål, jeg kan bruge som inspiration, mens jeg skriver mit brev:

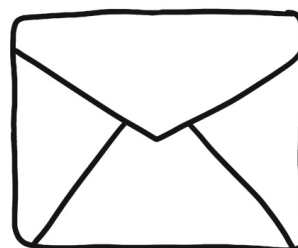
- Hvordan har jeg det i dag? Hvilke tanker og følelser fylder i mit liv lige nu?
- Hvad betyder mest for mig lige nu? Hvilke mennesker eller oplevelser gør mig glad?
- Hvad er mine drømme og mål? Hvad håber jeg at have opnået, når jeg læser dette brev?
- Hvilke udfordringer står jeg overfor i dag? Hvordan håber jeg, at jeg har overvundet dem i fremtiden?
- Hvordan vil jeg gerne have, at mit liv ser ud, når jeg læser dette brev?
- Hvilke venskaber betyder noget for mig lige nu, og hvordan håber jeg, at de udvikler sig?
- Hvad gør mig nervøs eller usikker i dag, og hvordan vil jeg håndtere det i fremtiden?
- Hvad er jeg i gang med og har måske allerede overvundet, som jeg kan være stolt af?
- Hvilke små ting i hverdagen giver mig glæde?
- Hvordan vil jeg minde mig selv om, at jeg er god nok, som jeg er?

Når jeg er færdig, kan jeg gemme brevet et sikkert sted eller give det til en voksen, jeg stoler på, som kan opbevare det for mig. Jeg kan beslutte en bestemt dato, hvor jeg vil åbne det igen.

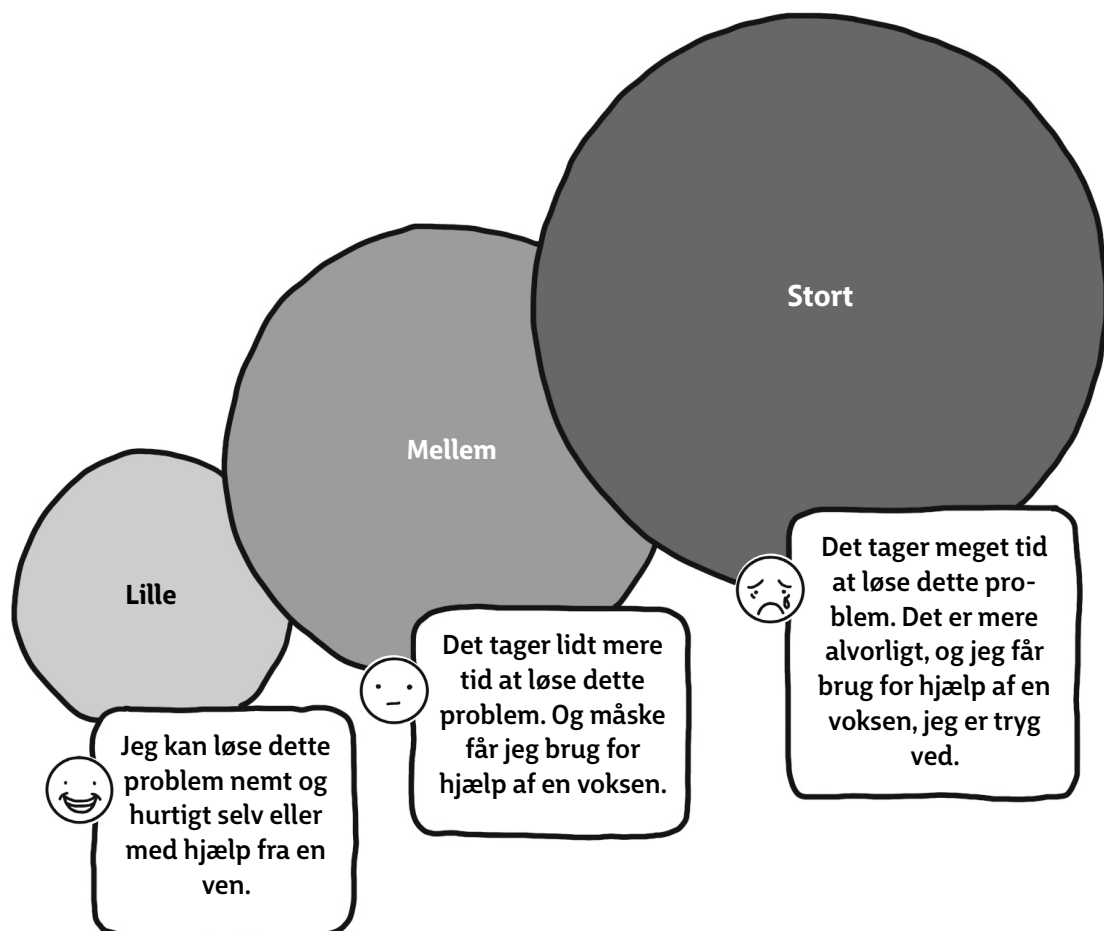
Jeg husker, at jeg altid vokser og udvikler mig, og at fremtiden kan bringe mange gode ting. Jeg håber, at jeg, når jeg åbner dette brev, vil se tilbage og være stolt af, hvor langt jeg er kommet.

Med venlig hilsen

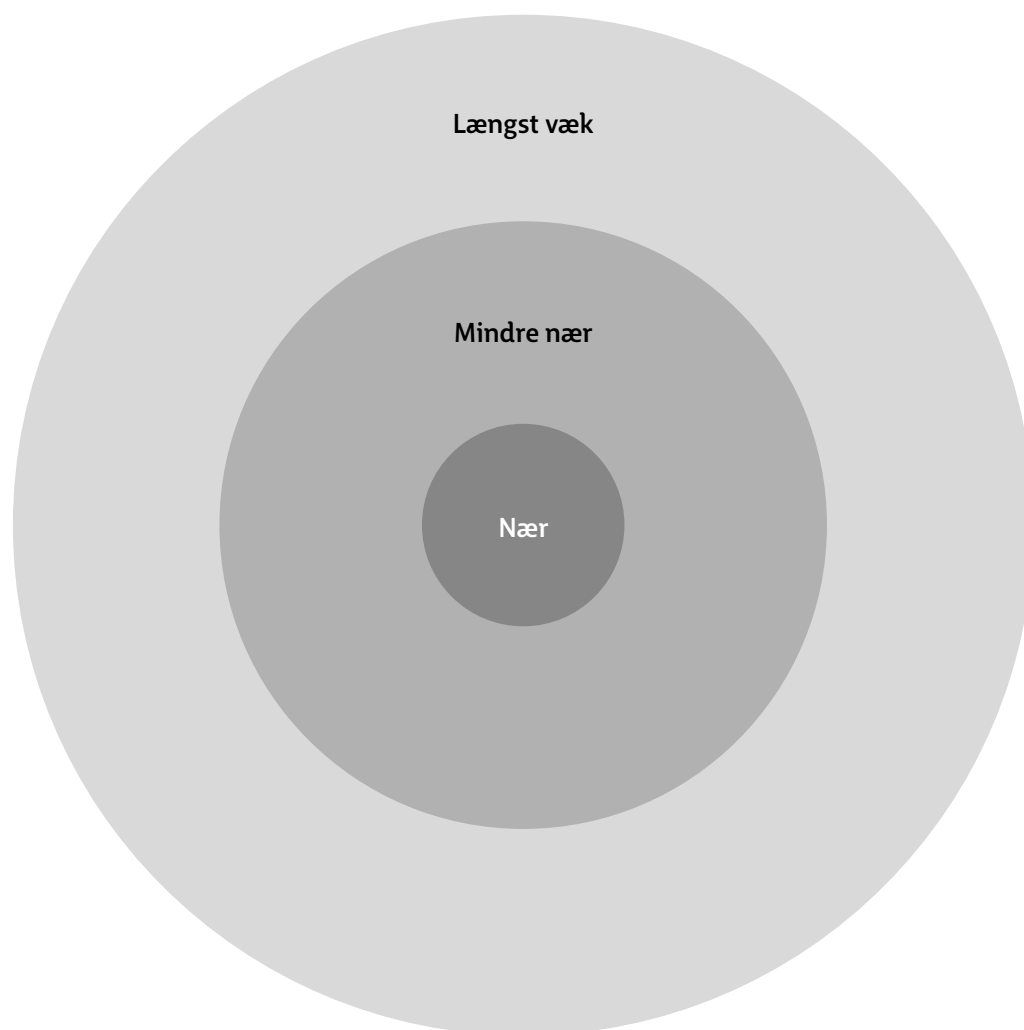
[Mit navn]



PROBLEMETS STØRRELSE



NETVÆRKSCIRKLEN



EN SPAND FYLDT MED OPLEVELSER



**Hvad fylder din
spand op af
gode ting?**

Dag 1 _____

Dag 2 _____

Dag 3 _____

Dag 4 _____

Dag 5 _____

Dag 6 _____

Hvad har været det bedste?

**Hvilke dårlige
oplevelser tømmer
din spand?**

Dag 1 _____

Dag 2 _____

Dag 3 _____

Dag 4 _____

Dag 5 _____

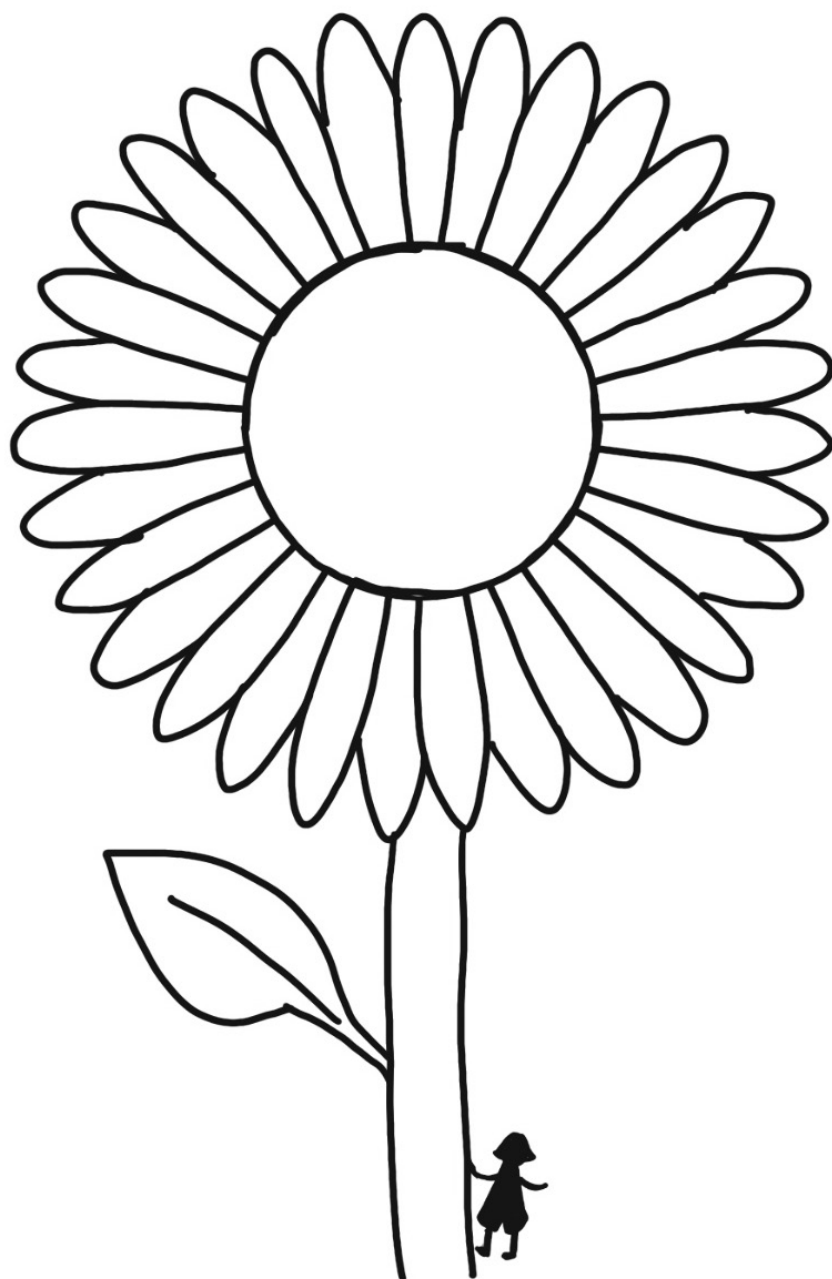
Dag 6 _____

Hvad har været det værste?

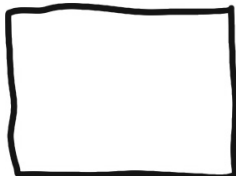
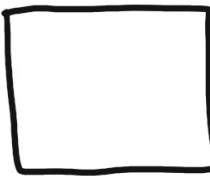
20 POSITIVE BOBLER

A grid of 20 empty speech bubble shapes arranged in 6 rows. The first five rows have 4 bubbles each, and the sixth row has 3 bubbles. Each bubble is a rounded rectangle with a small tail pointing downwards and to the left.

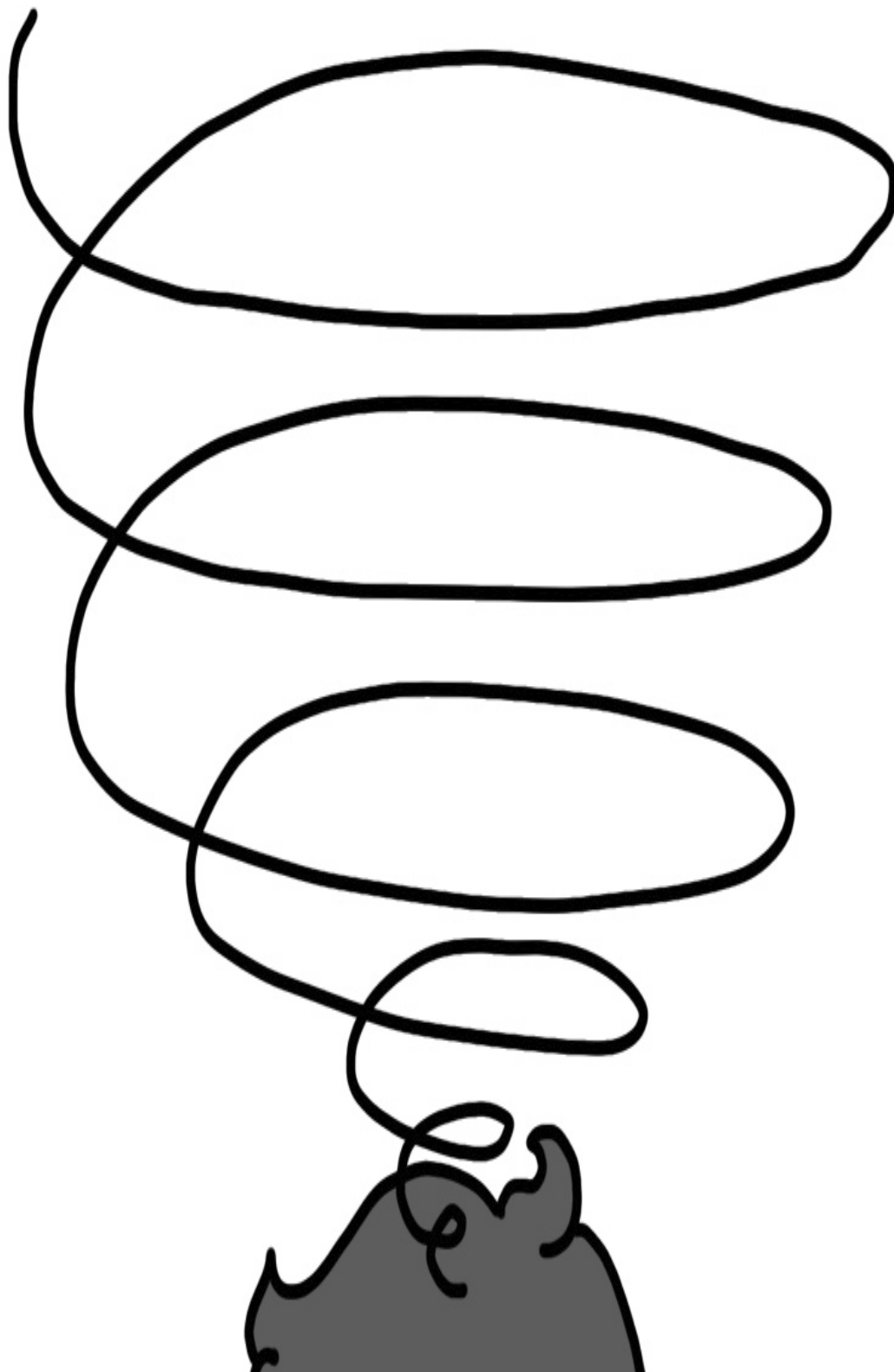
HUMØRBLOMSTEN



Betydning:

_____	_____	_____
		

SPIRALEN



MIN DRØMMESKOLE



Det gode ved skolen



venner



trygge voksne



tid til pauser

Det ikke så gode ved skolen



larm



mobning



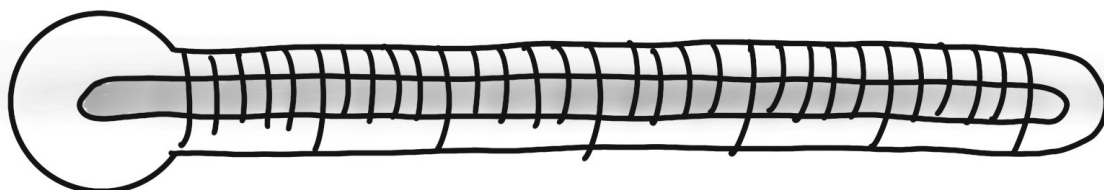
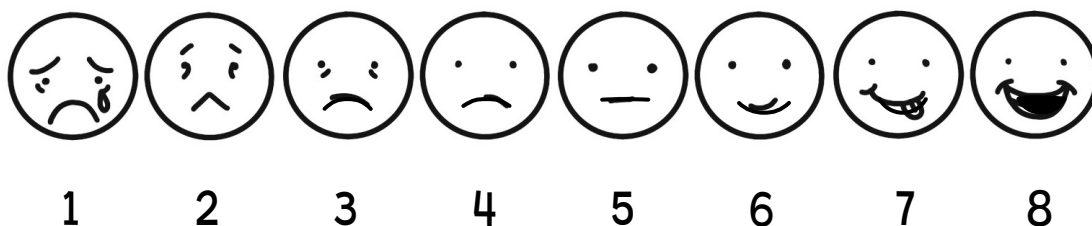
ingen hjælp



utryghed

FØLELSESTERMOMETERET

Hvordan har din dag været?



ENERGIBATTERIET

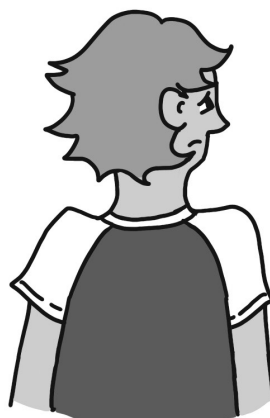
Hvornår lader du op, og hvad tømmer dit batteri?



Lader op

I skolen

Derhjemme

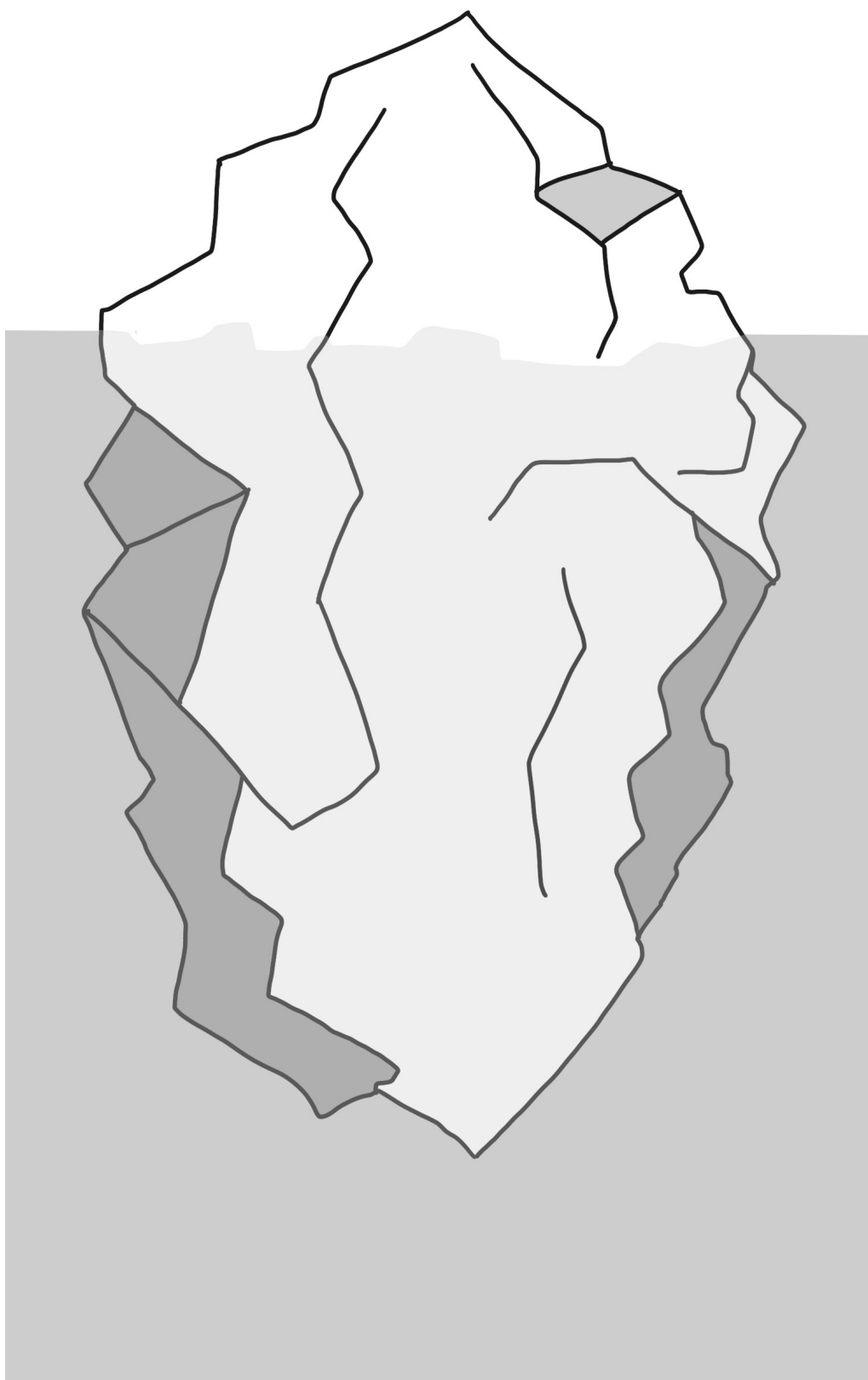


Tømmer

I skolen

Derhjemme

ISBJERGET



HVEM ER DER FOR MIG?

1. Hvem er den bedste at tale med, når jeg har det svært?

2. Hvem lytter bedst til mig?

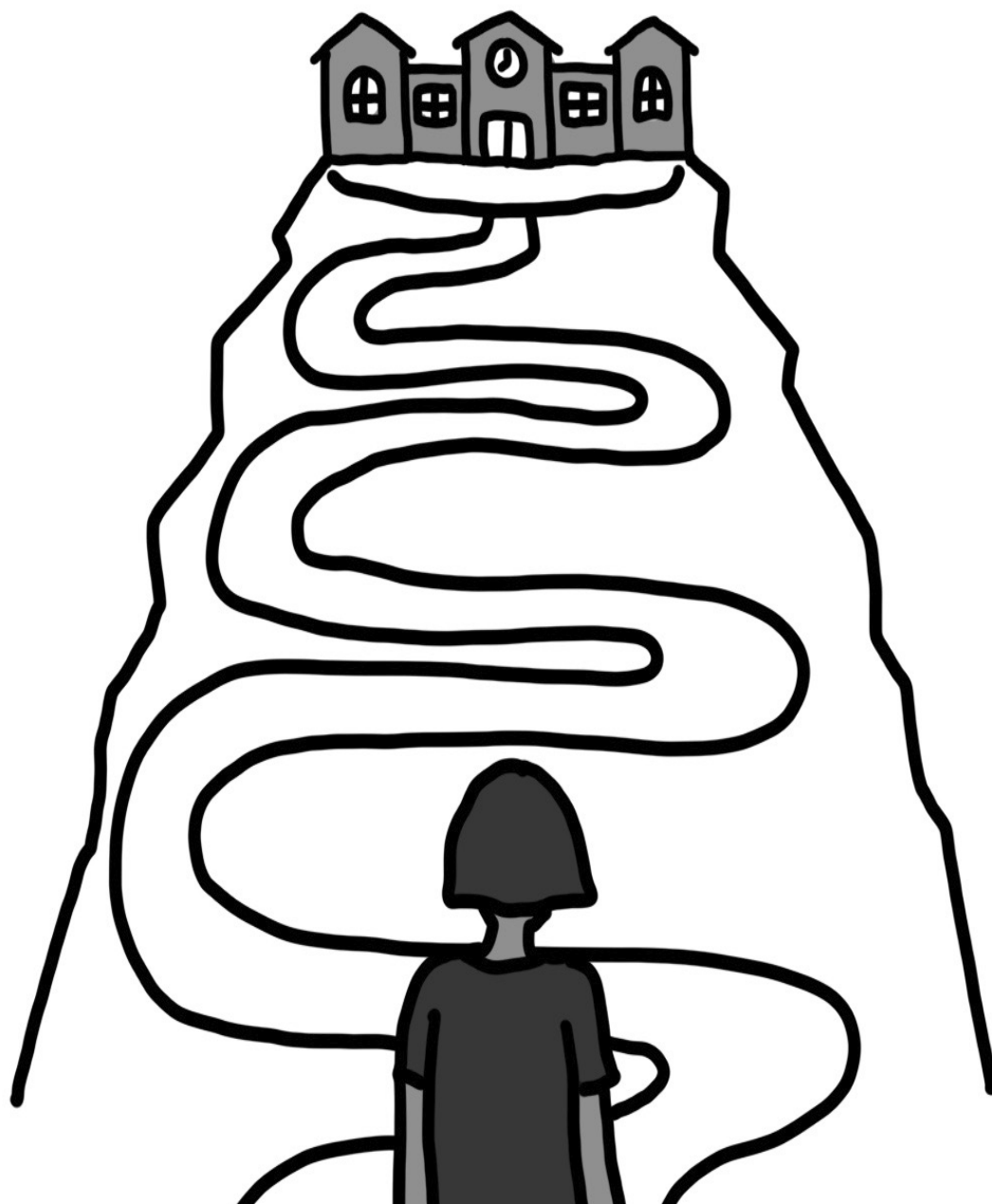
3. Hvem oplever jeg virkelig kan lide mig, præcis som jeg er?

4. Hvem er der altid for mig, hvis jeg har brug for hjælp?

5. Hvem kan skabe ro, når jeg føler mig utryk eller overvældet?

6. Hvem kan få mig til at grine og få mit humør op?

FORHINDRINGSBJERGET

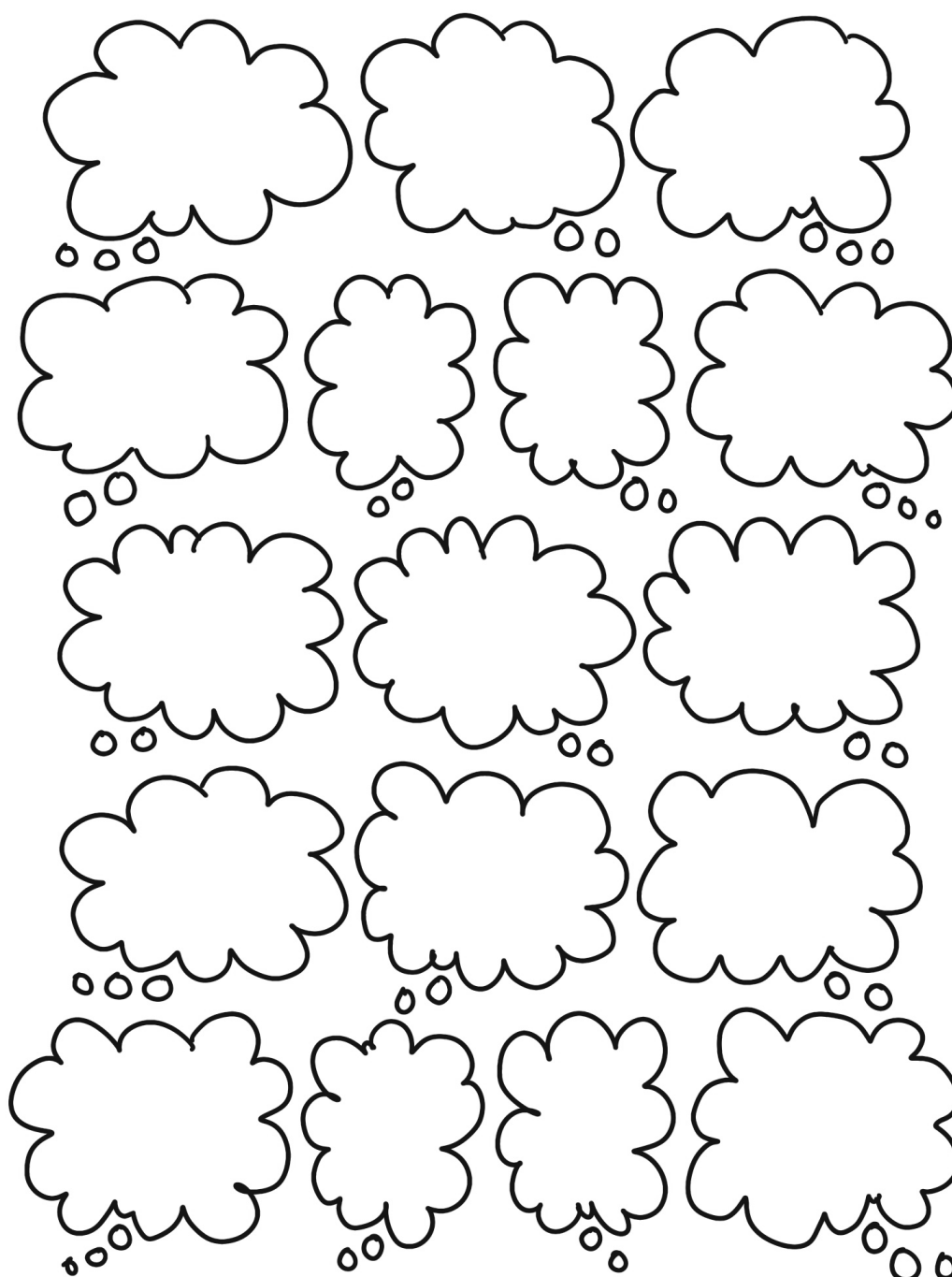


TANKER OM SKOLE

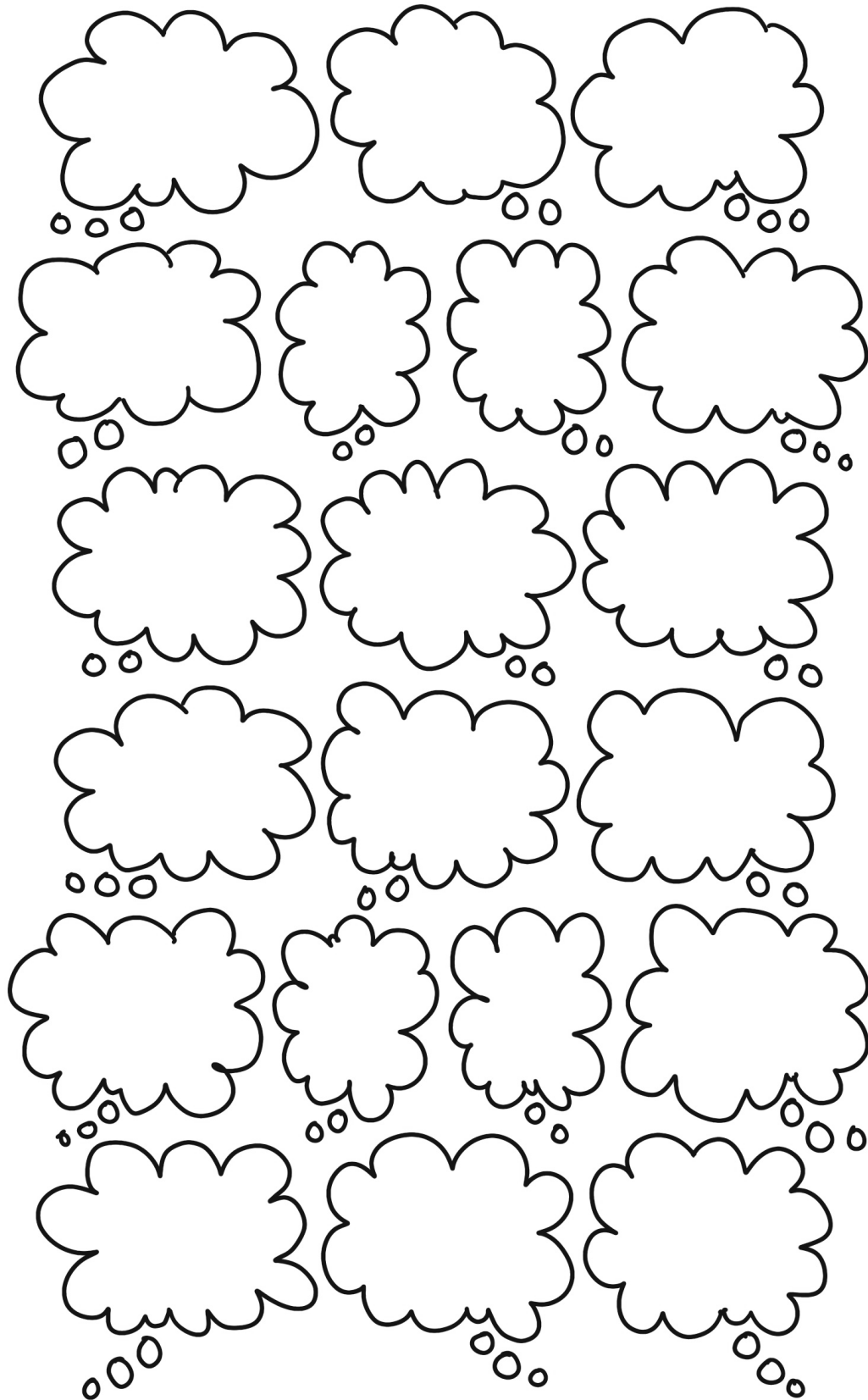
Både de gode og de dårlige tanker kan fylde.

Hvilke fylder hos dig?

Kan du finde lidt af begge slags tanker?



NYE TANKER



SKUB OG TRÆK



Hvad skubber mig ud af skolen?

Hvad skubber mig mod hjemmet?

Hvad trækker mig mod skolen?

Hvad trækker mig mod hjemmet?

SE VERDEN IGENNEM ANDRES ØJNE – SKOLERELATEREDE SITUATIONER

Gennemgå begge perspektiver nedenfor – dit og den anden persons. Skriv derefter i den nederste boks dit svar, og overvej, hvordan den anden persons perspektiv på situationen kunne være.

Dit perspektiv	Den anden persons perspektiv
En klassekammerat griner, mens du fremlægger foran klassen, og du bliver ked af det.	“Jeg grinede ikke af dig, men af noget sjovt, jeg kom til at tænke på. Jeg vidste ikke, at det ville gøre dig ked af det.”
Din lærer beder dig om at læse højt, men du føler dig usikker og bliver sur.	“Jeg bad dig læse højt, fordi jeg ved, du kan, og jeg ville gerne hjælpe dig med at øve dig.”
Din ven sætter sig ved siden af en anden til frokost, og du føler dig udenfor.	“Jeg ville også gerne snakke med andre i dag, men det betyder ikke, at jeg ikke vil være din ven.”

Du har glemt din matematikbog derhjemme, og din lærer bliver irriteret. Skriv dit perspektiv her:

Skriv, hvordan din lærer måske ser situationen:

SE VERDEN IGENNEM ANDRES ØJNE – SKOLERELATEREDE SITUATIONER

Ingen savner mig i klassen. Jeg bliver bare hjemme i dag.

Skriv dit perspektiv her:

Skriv, hvordan din klassekammerat måske kunne se situationen:

Jeg vil ikke i skole, fordi min ven er sur på mig.

Skriv dit perspektiv her:

Skriv, hvordan din ven måske kunne se situationen:

Jeg kan ikke finde ud af opgaverne i dansk, og min lærer vil ikke hjælpe.

Skriv dit perspektiv her:

Skriv, hvordan din lærer måske kunne se situationen:

Jeg tør ikke spørge om hjælp, så bliver mine lærere trætte af mig.

Skriv dit perspektiv her:

Skriv, hvordan dine lærere kunne se situationen:

Jeg har ingen at være sammen med i frikvartererne.

Skriv dit perspektiv her:

Skriv, hvordan andre måske kunne se situationen:

Kan du selv lave flere eksempler?

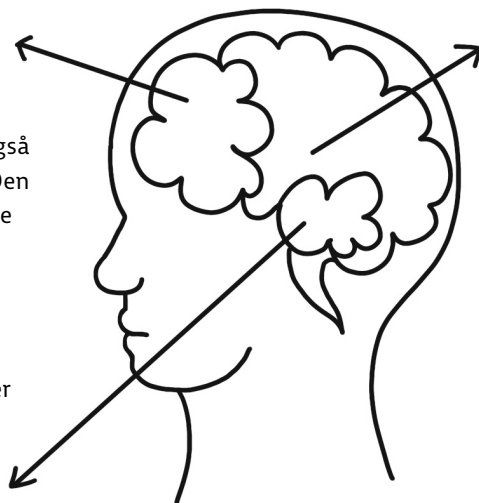
EN MODEL OVER HJERNEN

Kan du forklare modellen til andre?

Hvorfor er det vigtigt at vide, hvordan hjernen fungerer?

Pandelappen (Præfrontal cortex)

Dette område kaldes også for hjernens direktør. Den hjælper dig med at være opmærksom, lære nye ting, tage beslutninger og styre dine følelser. Når du er rolig og tryk, er det pandelappen, der arbejder bedst.



Hippocampus

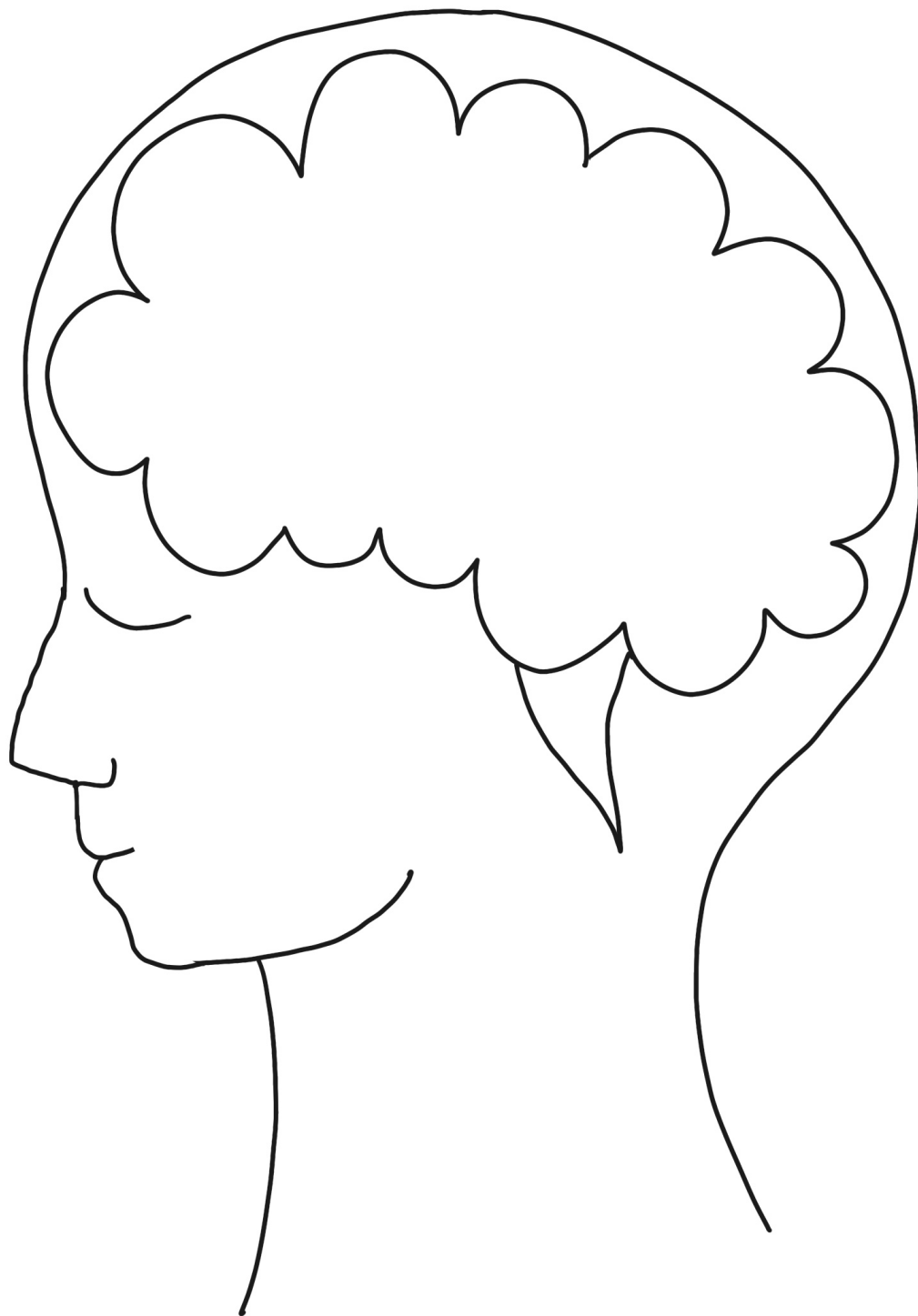
Hippocampus er hjernens hukommelsescenter. Den hjælper dig med at huske, hvad du har oplevet før, og med at finde ud af, om noget faktisk er farligt – eller bare ligner noget, der engang var svært.

Amygdala

Amygdala fungerer som hjernens alarm. Den reagerer hurtigt, hvis du bliver bange eller utryk. Den prøver at beskytte dig, men kan nogle gange overreagere og slå alarm, selvom der ikke er fare. Når det sker, kan det være svært at tænke klart, indtil kroppen og hjernen falder til ro igen.

Der er mange måder at berolige sig selv på, når man oplever, at man er i fare, og når amygdala bliver aktiv. Har du nogen forslag?

DIN ANGSTE HJERNE



HIERARKI AF FRYGTEDE SITUATIONER – BÅDE I OG UDENFOR SKOLEN

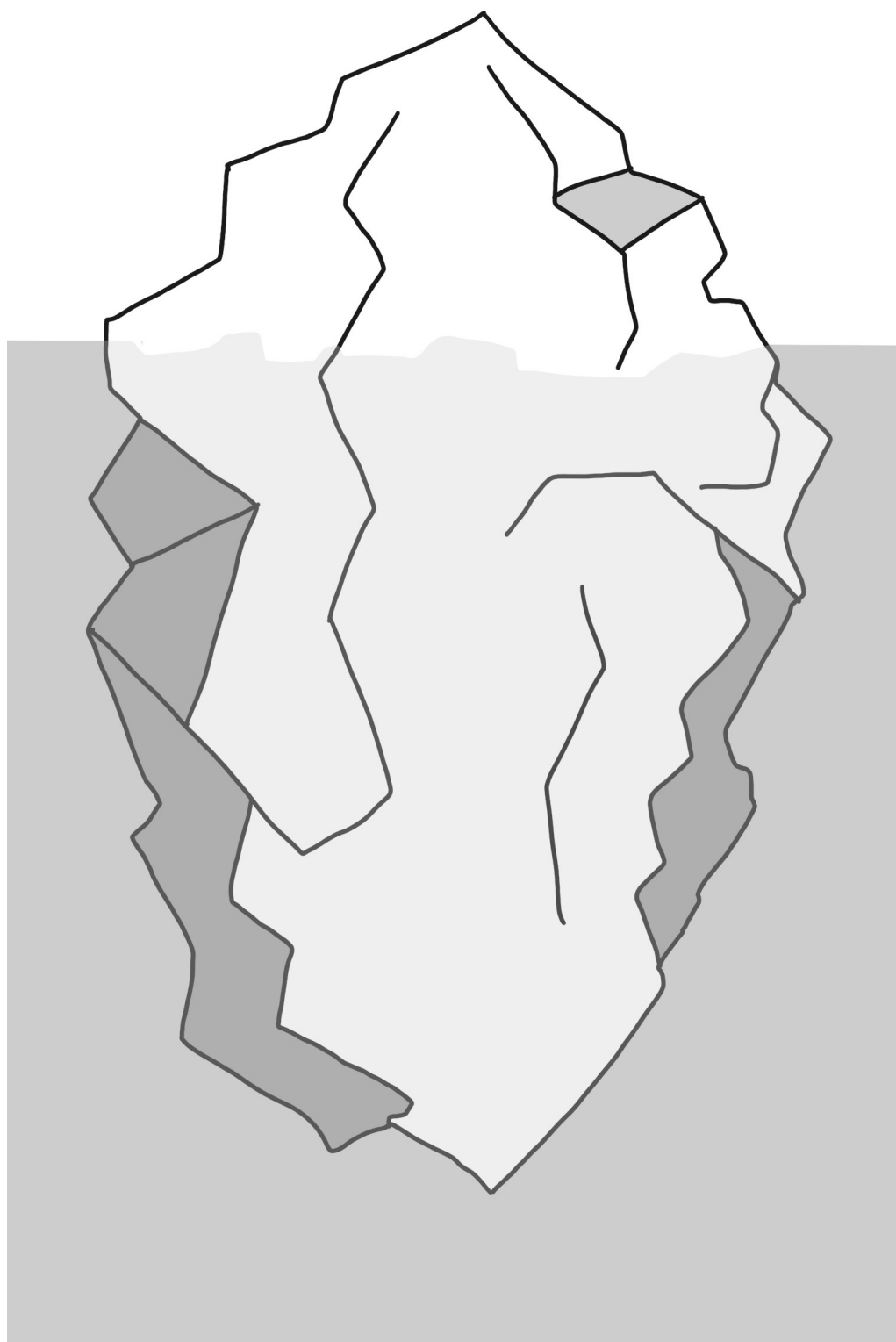
Tænk på alle de situationer og ting, du er bange for.

Når du er klar, så tilføj dem i tabellen i rækkefølge efter, hvor bekymrende de er for dig. I den sidste kolonne skal du vurdere, hvor meget hver situation/ting gør dig bekymret på en skala fra 1 (slet ikke bekymret) til 100 (ekstremt bekymret).

Fra det værste til det letteste	Situation	Bekymringsniveau 1-100

**MIT ANGST-ISBJERG – DET, ANDRE KAN SE, OG DET, ANDRE
IKKE KAN SE ...**

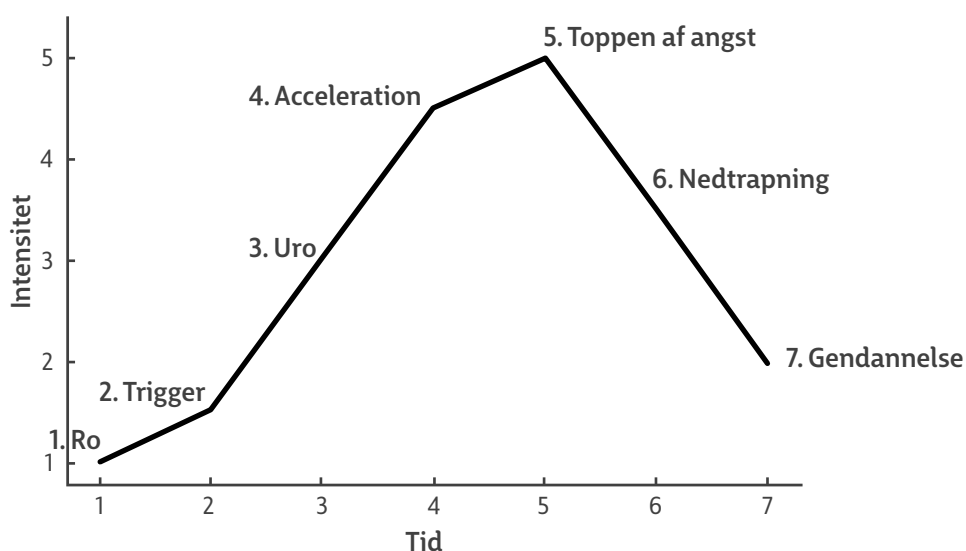
ANGST



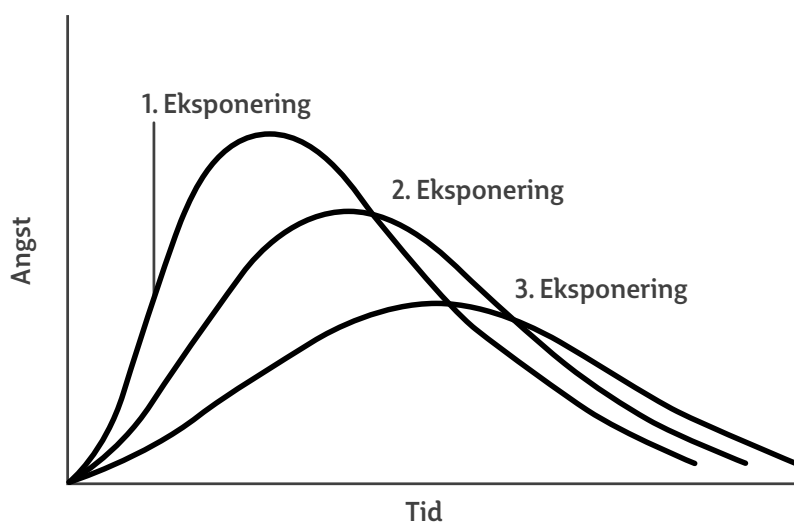
ANGSTKURVEN

Denne kurve viser, hvordan angst eller stress kan udvikle sig over tid, og hvordan intensiteten ændrer sig.

1. Ro – man er afslappet.
2. Trigger – noget sker, der udløser ubehag.
3. Uro – kroppen og hjernen reagerer.
4. Acceleration – intensitet og følelser stiger hurtigt.
5. Toppen af angst – angstniveauet er højest.
6. Nedtrapning – kroppen begynder at falde til ro.
7. Gendannelse – man vender tilbage til et roligere niveau.



Angsten falder i takt med eksponeringer – den første er ofte den værste.

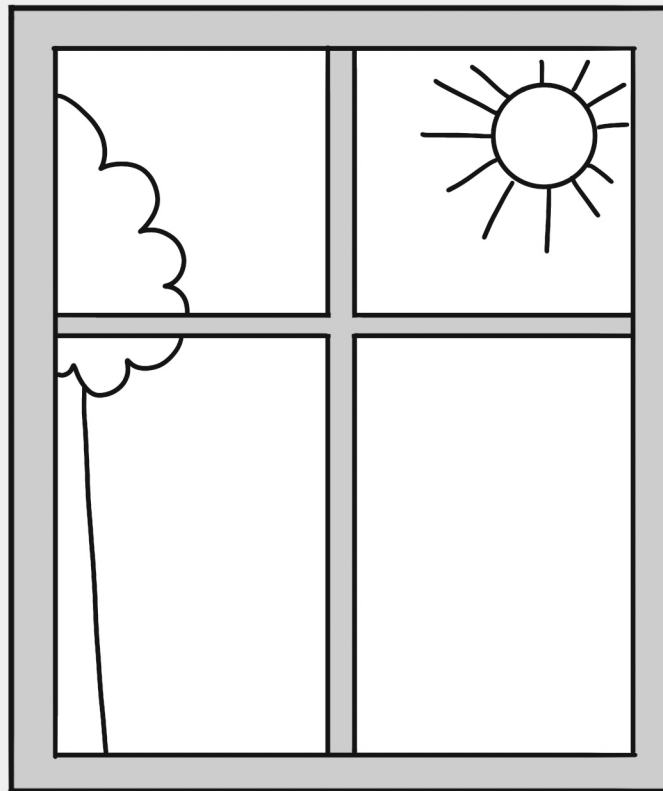


DIT EGET TOLERANCEVINDUE

Lav dit eget tolerancevindue.

Hvad får dig udenfor, og hvad får dig indenfor?

Hvornår oplever du dig udenfor, og hvornår oplever du dig indenfor?

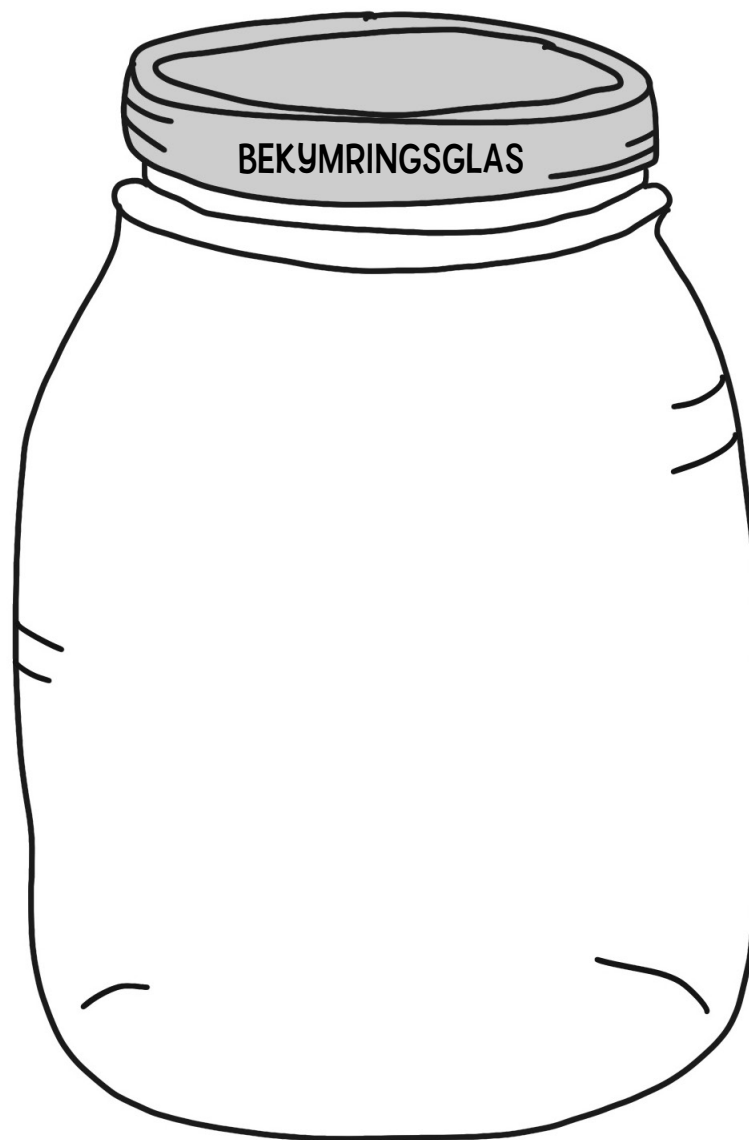


BEKYMRINGSTID

Hvornår på dagen har du bekymringstid?

Tidspunkt: _____

Skriv alle dine bekymringer i dette glas. Prøv ikke at tænke på dem, indtil du har bekymringstid.



SOCIAL ANGST

Kender du til social angst?

TEGN PÅ SOCIAL ANGST



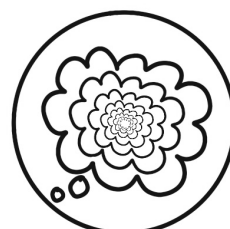
FRYGT I DE FLESTE
SOCIALE SITUATIONER



FRYGT FOR AT BLIVE DØMT
ELLER YDMYGET



FRYGT FOR AT BLIVE FLOV



OVERANALYSERER FORRIGE
SOCIALE SITUATIONER

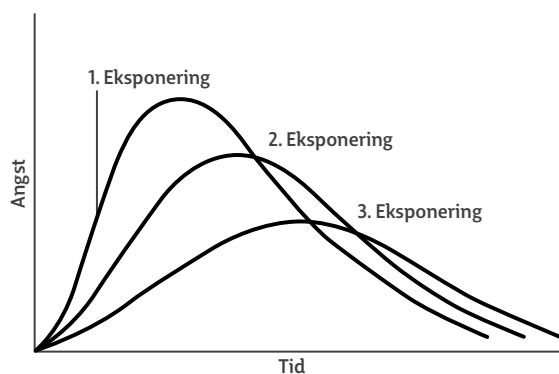


RØDMER, SVEDER ELLER RYSTER
I SOCIALE SITUATIONER

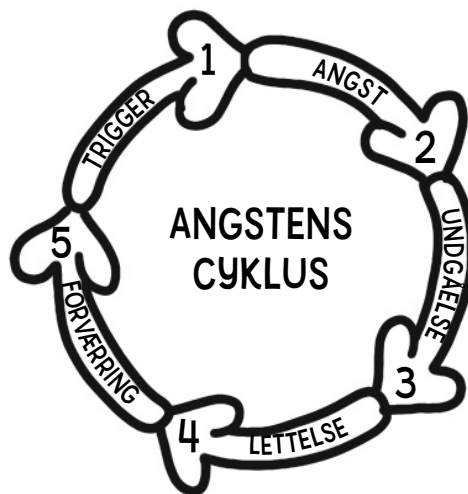


UNDGÅR SOCIALE SITUATIONER

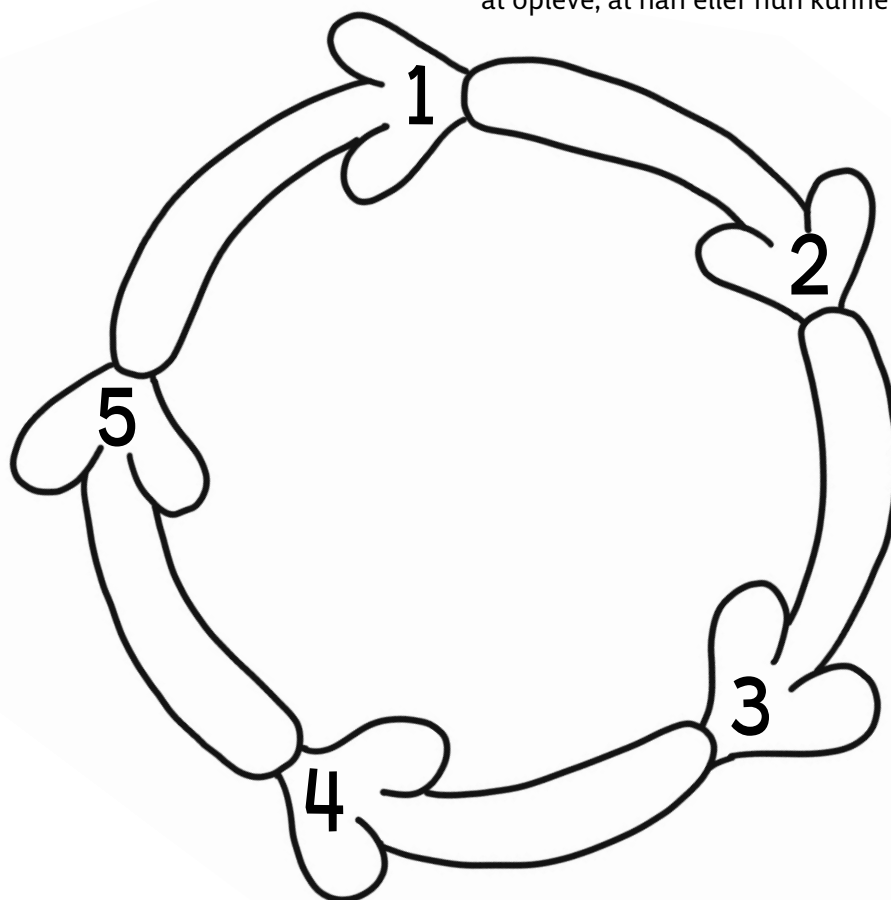
Start med de små eksponeringsøvelser – Hvor kan du udfordre dig selv?



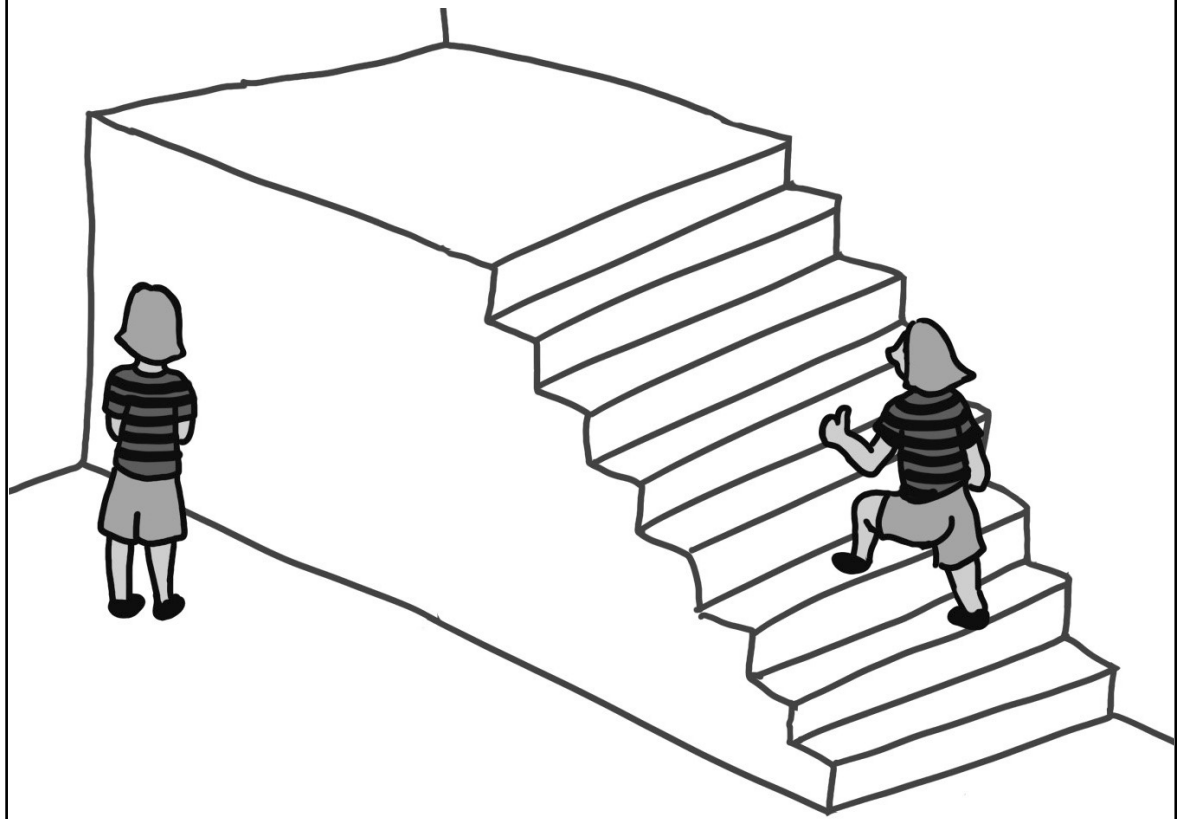
ANGSTENS CIRKEL



1. **Trigger** – Noget udløser angsten (fx en fremlæggelse, at møde nye mennesker, at tage bussen alene).
2. **Angstreaktion** – Kroppen går i alarmberedskab, og barnet føler ubehag (hjerterbanken, uro i maven, negative tanker).
3. **Undgåelse** – Barnet finder en måde at slippe væk fra situationen på (fx pjækker, siger nej, får en voksen til at tage over).
4. **Lettelse** – Angsten falder hurtigt, fordi barnet slap væk. Det føles som en god løsning.
5. **Forværring** – Næste gang en lignende situation opstår, vil angsten være endnu stærkere, fordi barnet aldrig fik mulighed for at opleve, at han eller hun kunne klare det.



TRAPPEN



HVAD KAN JEG KONTROLLERE, HVAD KAN JEG IKKE?

JEG KAN IKKE SELV KONTROLLERE

(SÅ HER GIVER JEG SLIP OG PRØVER IKKE AT KONTROLLERE)

OM ANDRE
KAN LIDE MIG
ELLER IKKE.

HVORDAN
ANDRE
REAGERER.

VEJRET

HVAD ANDRE
TÆNKER.

FREM-
TIDEN

FOR-
TIDEN

JEG KAN SELV KONTROLLERE

(DERFOR FOKUSERER JEG PÅ DISSE TING)

MINE VALG AT ELSKE MIG SELV

HVOR JEG LÆGGER MIN ENERGI MINE GRÆNSER

MÅDEN JEG BEHANDLER ANDRE PÅ MINE TANKER

HVORDAN JEG SVARER MINE HOLDNINGER OG VÆRDIER

HVORDAN JEG ER ÅBEN FOR FORANDRING MINE ORD

HVAD ANDRE
SIGER.

HVORDAN
ANDRE ER
OVERFOR MIG.

HVAD ANDRE
GØR.

HVORDAN
ANDRE
HAR DET.

MINE STØTTER

Hvem er dine støtter, og hvordan skal de støtte dig bedst?



5-4-3-2-1 - ØVELSE



--	--	--	--	--



--	--	--	--



--	--	--

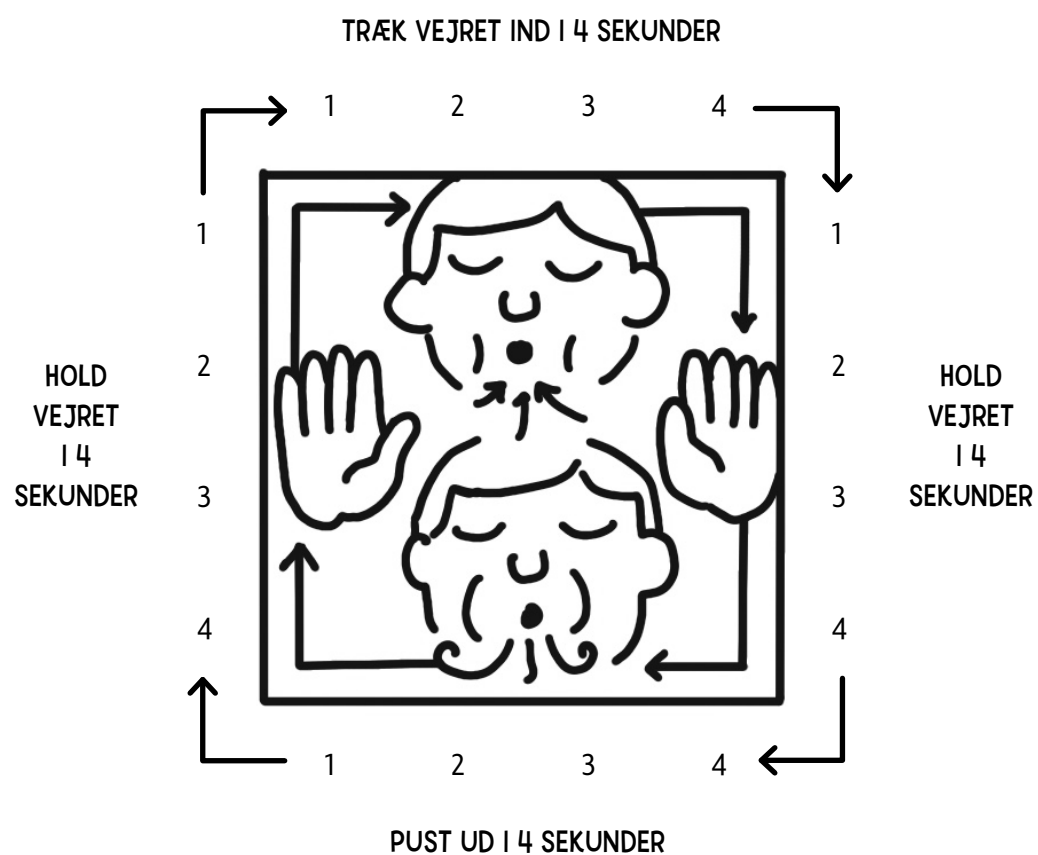


--	--



--

TRÆK VEJRET I FIRKANTER



STOP – EN ØVELSE TIL AT FÅ RO



Stop op. Tag en pause, og forsøg at få kontrol.



Træk vejret. Træk dig selv lidt væk fra situationen.

Tag en pause, og træk vejret dybt flere gange.



Observér, hvordan du har det selv.

Hvad føler du?

Hvad sker der omkring dig?

Hvad gør andre omkring dig?



Prøv igen.

Genoptag det, du var i gang med.

Denne gang mere roligt.

Træk fortsat vejret, og prøv bare så godt, du kan!

MINE MESTRINGSSTRATEGIER

Når jeg føler mig ked af det, frustreret, vred eller når jeg har brug for en pause, så kan jeg:

Huske min vejtrækning og bruge den som beroligelse.

☐

Finde min "stressbold, fidget eller tangle" og bruge den.

☐

Tegne eller farvelægge.

☐

Vise min lærer et hemmeligt tegn til, at jeg har brug for en pause, luft eller hjælp.

☐

Skrive mine tanker i min "tankebog" – det, der fylder, kan jeg få ud med det samme.

☐

Tænkepause – jeg tænker på mit rolige sted (et sted, hvor jeg altid har det rart).

☐

Bede om lov til at gå en kort tur i skolegården – kort trække luft.

☐

Gå udenfor og strække mig igennem.

☐

Skrive tre positive ting i min "positive bog".

☐

Finde min bog og læse et sted i ro.

☐

Bruge mit "pausekort", der viser, at jeg har brug for en pause.

☐

Bede min lærer om hjælp til at forstå opgaven.

☐

Bede om lov til at holde pause med lidt musik.

☐

Gå væk fra det, der er svært – trække mig væk.

☐

Spørge, om jeg kan hjælpe med noget – gøre noget godt.

☐

Huske mig selv på – 5 gange – at det er okay at lave fejl.

☐

Bruge metoden 5-4-3-2-1.

☐

Bruge STOP-metoden.

☐

Drikke vand – hav altid koldt vand med.

☐

Tælle til 20 baglæns.

☐