

MIN DRØMMESKOLE



Det gode ved skolen



venner



trygge voksne



tid til pauser

Det ikke så gode ved skolen



larm



mobning



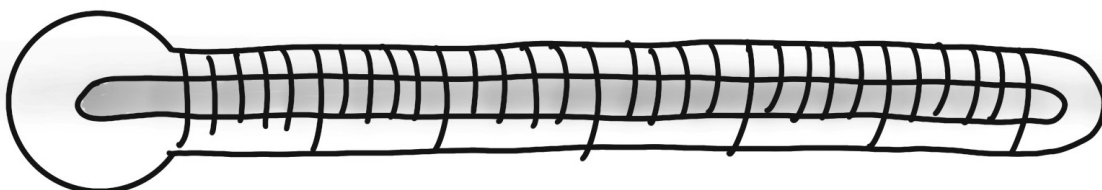
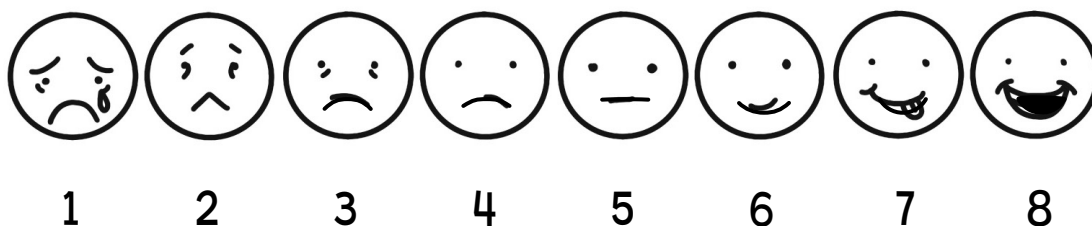
ingen hjælp



utryghed

FØLELSESTERMOMETERET

Hvordan har din dag været?



ENERGIBATTERIET

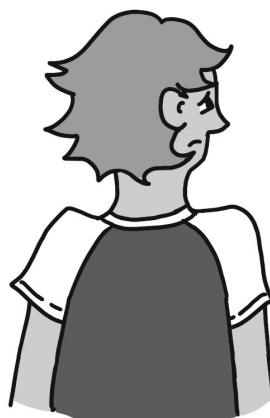
Hvornår lader du op, og hvad tømmer dit batteri?



Lader op

I skolen

Derhjemme

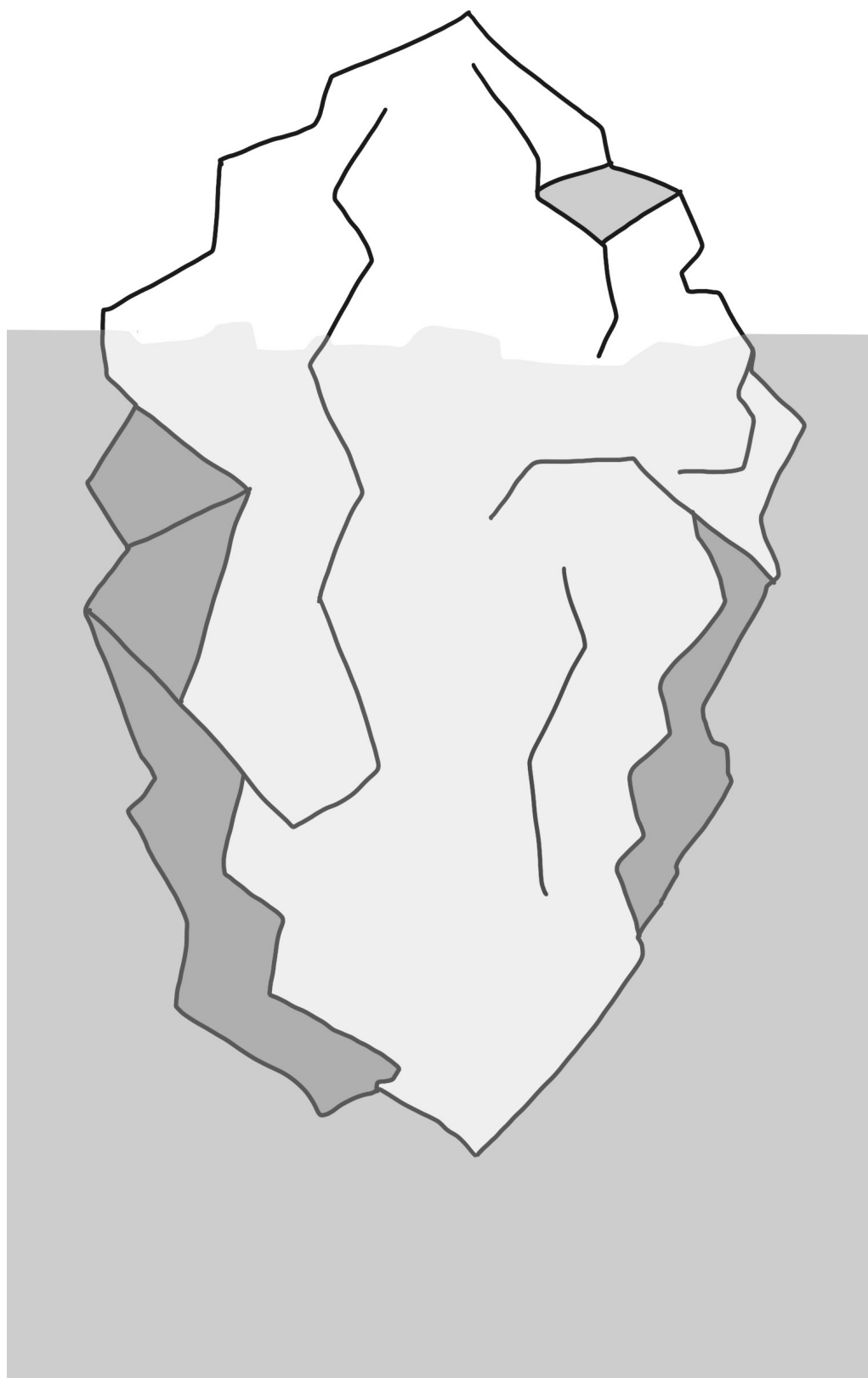


Tømmer

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?

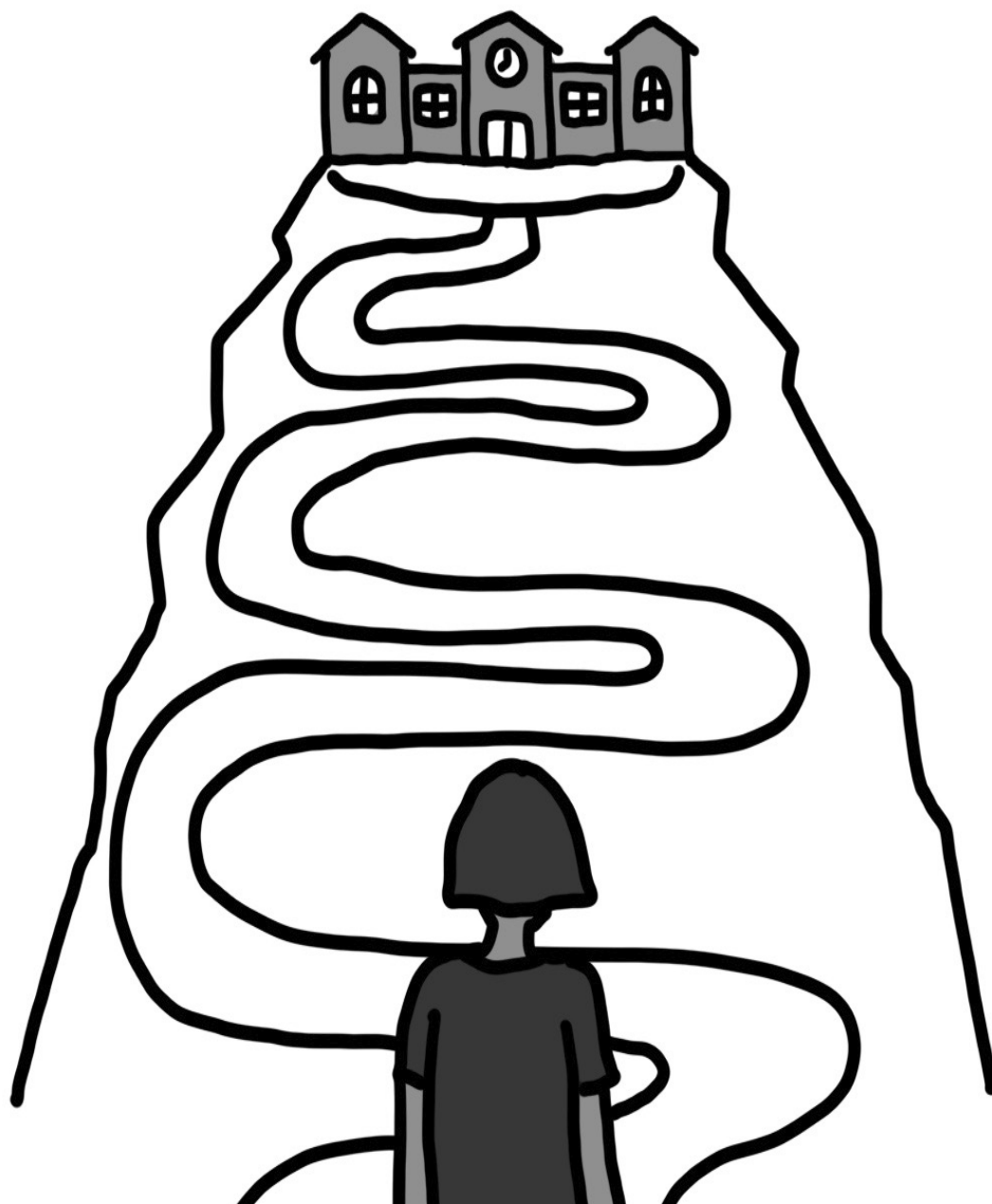
3. Hvem oplever jeg virkelig kan lide mig, præcis som jeg er?

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

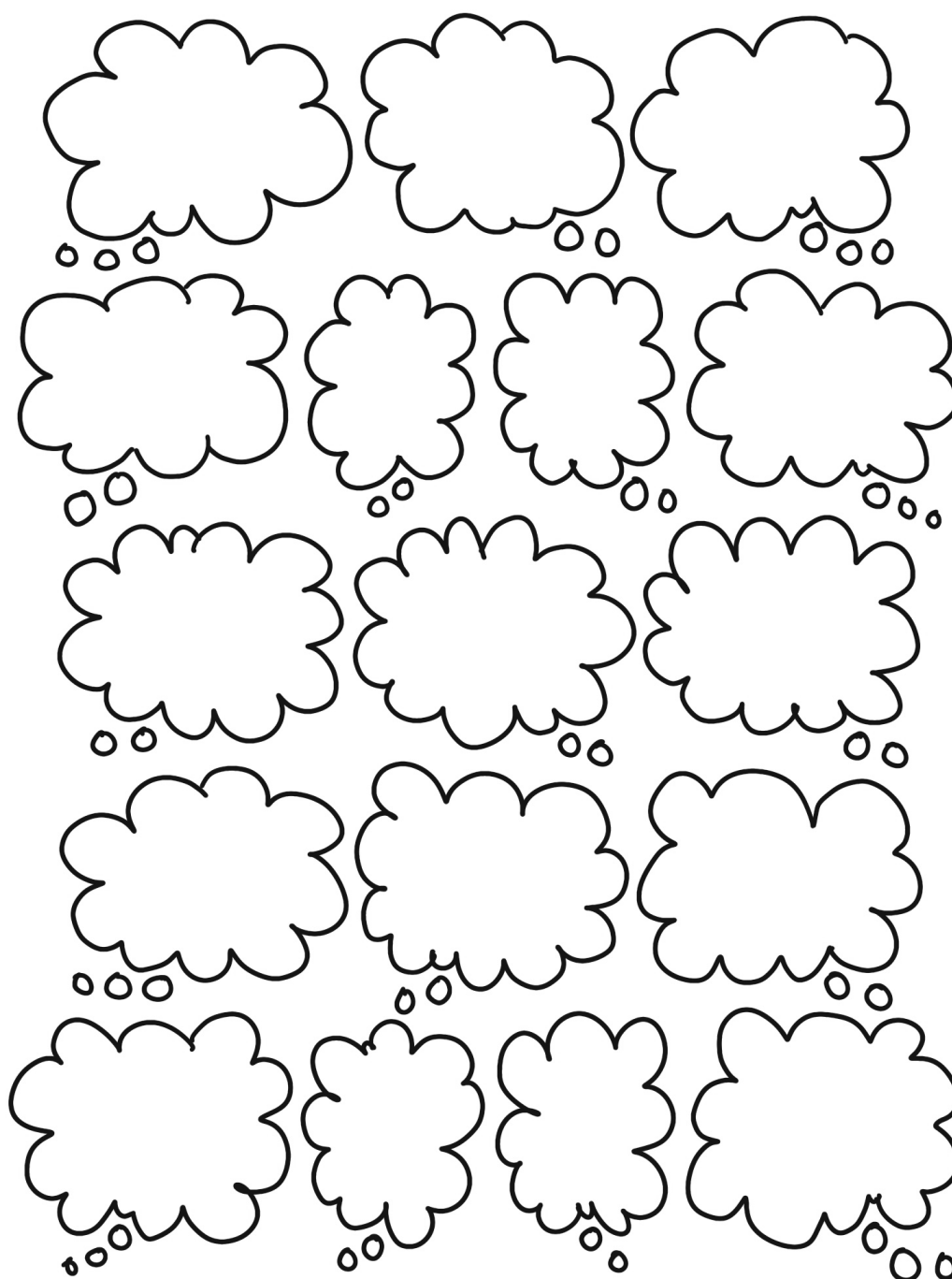


TANKER OM SKOLE

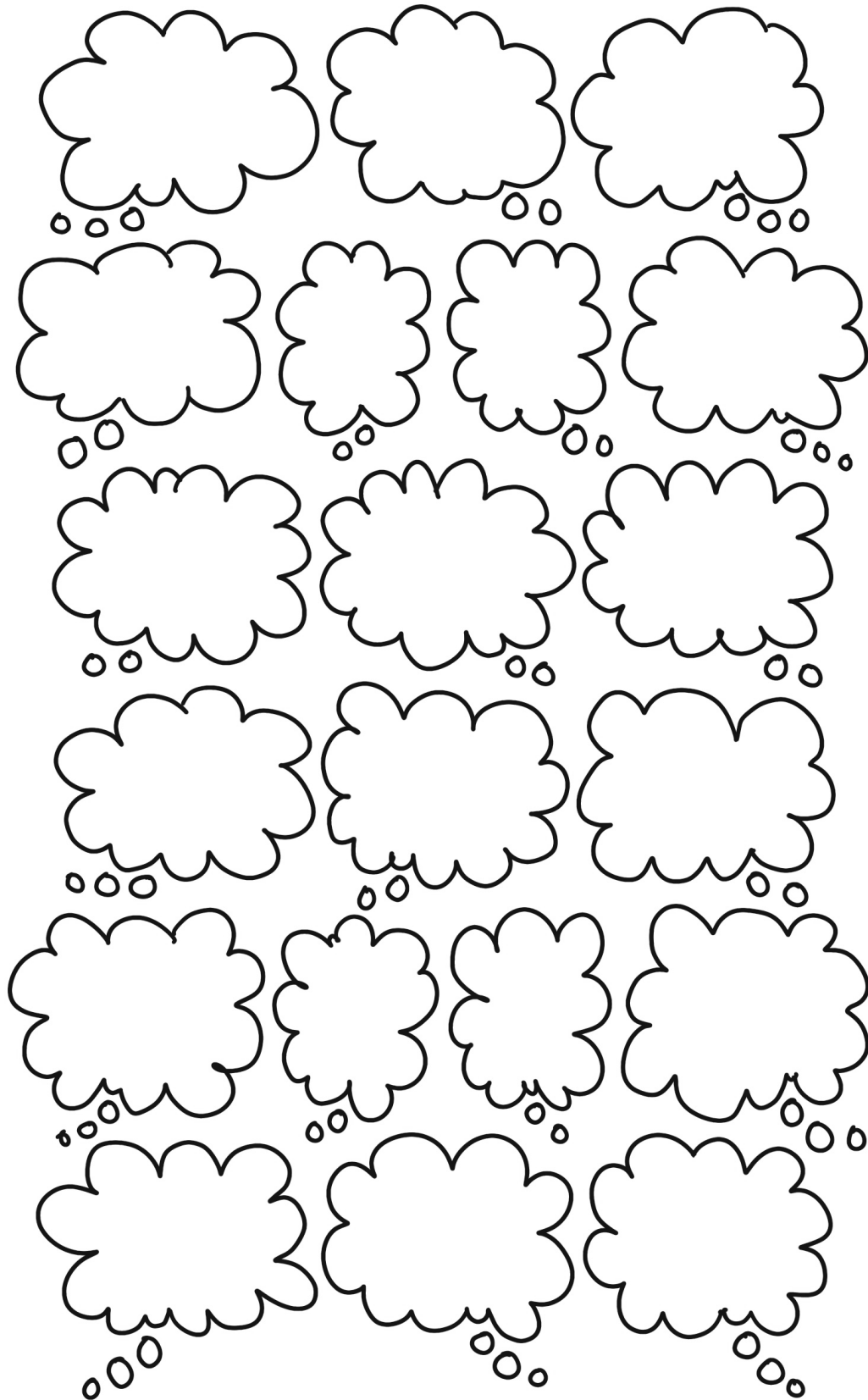
Både de gode og de dårlige tanker kan fylde.

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?
