

KOM GODT I GANG MED DOODLES OG MØNSTRE

– til eleven

Hvad er doodling?

Doodling betyder at tegne små mønstre, streger eller figurer, mens du lytter eller tænker.

Det er ikke kunst – men en måde at få ro i kroppen og fokus i hovedet på.

Når du doodler, hjælper du hjernen med at koncentrere sig, og kroppen med at falde til ro.

Sådan kommer du i gang

1. Find et stykke papir og en blyant.

Du kan bruge et af mønsterarkene eller bare bagsiden af et stykke papir.

2. Vælg en form.

Prøv fx cirkler, spiraler, prikker, bølger eller firkanter.

Gentag den samme form flere gange og se, hvordan den vokser på papiret.

3. Tegn uden at tænke for meget.

Doodling handler ikke om at lave noget pænt.

Lad hånden bevæge sig frit og roligt – gerne i samme tempo som din vejtrækning.

4. Bliv i bevægelsen et par minutter.

Du kan bruge doodling som en pause, når du føler dig urolig, træt eller har brug for at samle tankerne.

5. Stop, når du mærker ro.

Læg mærke til, hvordan det føles i kroppen bagefter – ofte lidt lettere, roligere og mere fokuseret.

Gode tidspunkter at doodle

- Når du venter på, at timen går i gang.
- Efter frikvarter, for at lande.
- Under et oplæg eller højtlesning.
- Når du føler dig træt, rastløs eller urolig.
- Som afslutning på dagen – for at falde lidt til ro.

Små ideer til mønstre, du kan prøve

- **Cirkler:** små, store, overlappende.
- **Bølger:** lange, rolige linjer, der gentager sig som vand i bevægelse.
- **Prikker:** tæt på hinanden eller i mønstre – som regndråber eller sandkorn.
- **Spiraler:** Start i midten, og bevæg dig langsomt udad, som en snegl eller en kogle.
- **Trekanter og firkanter:** Gentag og skift retning, så de danner mønstre som fliser eller stjerner.
- **Linjer:** Tegn linjer, der følger hinanden – nogle lige, nogle snoede – og mærk rytmen i hånden.
- **Bladformer:** Tegn små blade eller dråber, der gentager sig i rækker.
- **Cirkler i lag:** Tegn små cirkler inde i større cirkler, som ringe i vandet.
- **Zigzag og buer:** Gentag mønstre, hvor linjen hele tiden skifter retning – som bakker eller lyn.
- **Bølgefelter:** Udfyld felter med forskellige mønstre – prikker i ét, linjer i et andet.
- **Dyremønstre:** Prøv at efterligne prikkerne på en mariehøne, striberne på en tiger eller skællene på en fisk.
- **Find inspiration:** Din lærer kan udlevere et idéark med mønstre til dig. Du kan også finde idéer i naturen – fx i blomster, sten, skyer, blade eller i mønstre inde i en frugt eller grøntsag. Kig på dem, og se, om du kan tegne dem.
- **Lyt og tegn:** Sæt stille musik på, og lad linjerne følge rytmen.

Tip: Når du doodler, handler det ikke om at tegne pænt – men om at finde ro og følge bevægelsen i hånden. Se, hvor linjerne fører dig hen. Der er ikke noget rigtigt eller forkert.

Hvorfor virker det?

Når du doodler, bruger du både **kroppen og hjernen** på en måde, der giver ro. Bevægelsen i hånden hjælper din hjerne med at **bevare fokus, dæmpe uro** og finde balance. Det er en lille øvelse i **selvregulering** – du lærer din krop at finde ro på egen hånd.

KREATIVE SKITSEJOURNALER I PRAKSIS

Her kan du se, hvordan elever har arbejdet med deres kreative skitsejournaler. De har brugt doodles, farver, mønstre og små ord til at vise tanker, stemninger og idéer. Nogle sider handler om ro og pauser – andre om energi, drømme eller det, de lærer i skolen.

Elever arbejder forskelligt med deres skitsejournaler. Nogle elever holder af det enkle og rolige udtryk – at tegne med blyant eller en sort fine-liner, hvor linjerne bliver tydelige og rene. Andre elsker farver, mønstre og bevægelse og udfylder siderne med former, cirkler, spiraler og små symboler, der fortæller noget om deres dag. Nogle skriver små ord eller sætninger ind i cirklerne, mens andre opfinder deres egne mønstre, som gentages igen og igen. Der er ikke én rigtig måde at gøre det på – det vigtigste er, at eleven får et sprog, der føles naturligt.

Som inklusionsvejleder kan du bruge skitsejournalen som et visuelt samtaleredskab. Mange elever har lettere ved at vise, hvordan de har det, end at sige det højt. Du kan begynde med at sidde sammen med eleven og doodle cirkler eller former, mens I langsomt taler om, hvad der fylder. Efterhånden opstår der ofte en naturlig samtale, hvor I sammen kan koble sproget på:

- “Hvad giver dig energi i skoledagen?”
- “Hvornår føles det svært eller tungt?”
- “Hvad hjælper dig med at finde ro?”

På den måde bliver skitsejournalen ikke kun et sted, hvor eleven tegner, men et rum for refleksion, forståelse og fælles sprog om trivsel. Eleven får ejerskab over sin proces, og du får som vejleder et konkret vindue ind i elevens oplevelse af energi, læring og hverdag.

















