



Man kan opleve vrede på forskellige måder. En dreng genkender flere udtryksformer og forsøger at stille sig på tegningerne til alle dem, han kender.

## »Når man slår, er man måske ked af det«

**Eleverne i Rødovre** taler om at være vred som en vulkan eller som et pindsvin. At man kan blive ked af det eller eksplodere og slå. Et forløb om vredeshåndtering hjælper børnene med at sætte ord på deres følelser.



## Forskning knyttet til Minidiamanten

Rødovre Kommune har i flere år arbejdet med vredeshåndtering i projektet Diamanten for elever med udfordringer. Det begyndte med forløb for små grupper i ungdomsskolen, og de unge evaluerede forløbet så godt, at kommunen har besluttet at fortsætte arbejdet. Nu er Minidiamanten udviklet til alle kommunens elever i 0.-2. klasse. Enkelte lærere og pædagoger fra alle skoler i Rødovre har været på kursus i Minidiamanten. Kommunen uddanner også lærere og pædagoger fra andre kommuner i vredeshåndtering. Nu er der koblet forskning til Minidiamanten. Professorer og lektorer fra Københavns og Aarhus Universiteter har fået knap en million kroner til et forskningsprojekt. Elever, forældre, lærere og pædagoger får et spørgeskema før forløbet, et nyt skema efter og et skema igen et halvt år efter forløbets afslutning. Kontrolgruppen er Herlev Kommunes indskolings elever, lærere og pædagoger.



Det er dejligt,  
at vi kan sige vores  
følelser, mens  
de andre lytter.

**Amalie**  
2.b

TEKST | **HELLE LAURITSEN**  
FOTO | **KLAUS HOLSTING**

Læreren spørger ud i klassen, om de nogen-  
sinde har tænkt over, at de, der bliver vrede  
og sparker, måske er kede af det.

En elev svarer, at det jo er derfor, de slår.  
Mens en anden siger, at man kan prøve at  
spørge, om man skal være venner, eller om  
man kan hjælpe med noget.

2.b på Valhøj Skole i Rødovre er i gang  
med at arbejde med vredeshåndtering. Pro-  
jektet hedder Minidiamanten og er et forløb,  
som alle indskolingsklasser i Rødovre kom-  
mer igennem.

Klasselæreren er med på sidelinjen, men  
det er Andreas Stenberg Rasmussen, der er  
skolefritidsordningspædagog, og AKT-lærer  
(adfærd, kontakt, trivsel) Jeppe Due Barslund,  
der står for undervisningen denne formiddag.  
Forløbet varer i alt 12 lektioner.

### At have en kort lunte

Lektionen begynder med en sang og humør-  
barometeret. Hver elev fortæller, hvordan  
morgenens humør er, på en skala fra et til  
ti. Her i klassen har langt de fleste et humør  
på ti, som er supergodt. Men nogle nævner  
fem eller otte, og en enkelt har haft en hård  
morgen og har et humør på to.

»Kender du det ikke, man kommer til at

stikke, selv om man ikke vil det. Bare man var  
blød og rar som en plysset bamsefar«, lyder  
sangen ud i klassen.

Andreas og Jeppe spørger, om eleverne  
kender denne fornemmelse.

»Ja, så skal man gå væk fra alle andre. Bare  
gå væk, så jeg kan styre det«, svarer en elev.

»Gå væk og tælle til ti. For så går det må-  
ske over«, siger en anden.

Sangen fortsætter: »Det kan være ensomt  
og hårdt at ha' en lunte, der er en meter for  
kort«.

»Hvad betyder det at have en kort lunte?«  
spørger Jeppe Due Barslund ud i klassen.

»Så bliver man alene og har ingen at lege  
med«, siger en pige.

De taler om, at man ret hurtigt kan blive  
sur og springe i luften, hvis man har en kort  
lunte.

»Hvor lang tror I, lunten er, hvis man har  
et humør på ti på humørbarometeret, og hvis  
humøret er på et?« spørger Andreas Stenberg  
Rasmussen.

Flere siger, at de godt kender til let at blive  
sur.

### Mit trygge sted

Det er tid til en drømmerejse for eleverne i  
2.b. De lægger sig med hovedet på armene  
hen over bordet. De fleste lukker øjnene, og  
Andreas Stenberg Rasmussen guider dem til  
stille musik hen på en varm sandstrand.

## VREDESHÅNTERING

»Solen skinner, og du har dit badetøj på i de flotte farver, du kan lide. Du føler dig helt rolig og afslappet. Du føler dig tryk og sikker«.

Fantasirejsen fører eleverne ud at soppe, og der er fugle højt oppe på himlen. Der er helt stille i klassen.

Da drømmerejsen slutter, strækker eleverne sig. Nogle fortæller, at de var ved at falde i søvn, og at det var rigtig dejligt at være på stranden.

Efter en kort pause ude i skolegården kommer eleverne tilbage og skal nu tegne »mit trygge sted«.

»Det er, når jeg sidder og spiller Minecraft hjemme hos far«, fortæller én.

For de fleste er det hjemme i stuen eller på deres værelse. To piger vil tegne, hvordan de ligger i sengen eller i en stor kasse begravet i alle deres bamser.

Det handler ikke om at tegne pænt, men om at tegne sit trygge sted, fortæller Jeppe og Andreas.

»Mit trygge sted, da jeg var barn, var et kæmpestort legehuse udenfor«, siger Andreas Stenberg Rasmussen.

Jeppe Due Barlund fortæller, at for ham var det hos farmor på Bornholm, fordi hele familien var samlet dér, sad og læste og hyggede sig.

Elevernes tegninger bliver samlet ind efter



Andreas Stenberg Rasmussen guider eleverne ud på en drømmerejse til en strand med varmt sand. De fleste elever lukker øjnene og lægger sig hen over bordet og slapper af, mens de mærker sandet mellem tæerne.

## Brug tv til temaet NØGEN PÅ NETTET

Stream  
TV

Stream tv-udsendelser, der lægger op til diskussioner om hævnporno og nøgenbilleder på nettet.

Vi har udvalgt en række aktuelle dokumentarer, bl.a.:

- Ung, nøgen og udstillet
- Nøgenbilleder i omløb (Adgang med Abdel)
- Skam dig, Emma

Se dem i klassen, eller giv eleverne adgang til dem hjemme. Du finder dem på mitCFU på [mitcfu.dk/lnky9qs](http://mitcfu.dk/lnky9qs)

**CFU** CENTRE FOR  
UNDERVISNINGSMIDLER  
DANMARK

[mitcfu.dk](http://mitcfu.dk)  
- din læremiddelportal





Børn tænker jo ikke, at der nok ligger noget andet bagved, hvis én pludselig farer op. At hun måske havde en dum aften i går.

**Jeppe Due Barslund**  
AKT-lærer

kort tid. De får mulighed for at tegne dem færdige senere, og så skal de op at hænge på væggen.

### Vred som en vulkan

Nu skal de se på 12 tegninger af forskellige måder at føle vrede på. Man kan være som en bombe med kort lunte, som en bjørn eller en løve, der forsvarer sine unger. Man kan stritte med piggene som et pindsvin eller gemme sig i sit skjold som en skildpadde, der endda har en kæde med hængelås rundt om skjoldet. Der er en tordensky og en slange, der ser trist ud. En vulkan og en hveps, der stikker en tomat.

En pige fortæller, at hun godt kan være sur indeni, men være ked af det udenpå.

Hvordan føles det at være vred som en vulkan? Eller at spy ild som en drage? Det er to af tegningerne, som eleverne præsenteres for. De taler om, at der jo ikke kommer ild ud af munden på én, der er vred som en drage. Men måske råber man højt og siger grimme ord.

Hvis to vulkaner møder hinanden, så bliver der slåskamp, mener én.

Men man kan også blive vred og have lyst til at være i fred. Og blive ked af det. De taler om, at der ikke er en rigtig eller forkert måde at blive vred på. Der er bare forskellige måder.

Til sidst i dagens program skal eleverne vælge en eller to måder, som de kender at blive vred på. Noget, de selv har prøvet. Det er svært, fordi flere har tre eller fire forskellige måder at blive vred på. Når de har valgt, skal de stille sig på den tegning, som de kender

## FØRST · STØRST · BILLIGST

- Læs Lydret serie med historier, der giver mening
- Fire niveauer fra enstavelsesord med 1-2 bogstaver til ord med tre stavelser og op til 6 bogstaver
- 43 titler
- 500 gratis opgavesider på nettet
- Kun kr 68,- excl moms pr bog i hardback udgave



Special-pædagogisk forlag · Birk Centerpark 32 · 7400 Herning · tlf 97 12 84 33 · forlag@spf-herning.dk · www.spf-herning.dk



Amalie kender godt til at blive ked af det, når hun er rigtig vred. Hun kan også komme til at slå og så fortryde det igen.

bedst fra dem selv. Der er elever på de fleste tegninger og mange elever på nogle af dem.

### Når man slår og fortryder

Amalie og Efe fra 2.b fortæller, at de synes, det er godt at tale om de forskellige måder, man kan blive vred på, og hvordan det føles.

»Vi lærer nye ting, nye ord, og vi lærer ikke at slå, når man bliver sur«, forklarer Efe. Han kender godt, når man bliver rigtig

vred. Engang faldt han og slog sig. Han var simpelt hen så vred, at han gled.

Han valgte vulkanen og løven, da han skulle tænke på sig selv som vred.

»Man bliver rød i ansigtet, ligesom når vulkanen eksploderer. Og så tror jeg, at løven prøver at sige til andre, at de skal gå. Måske fordi nogen vil tage dens unger«, siger Efe.

Amalie valgte regnskyen og dynamitstængerne. Regnskyen fordi hun kender til at blive ked af det, når hun er rigtig vred.

»Efter eksplosionen kan man godt blive glad igen«, fortæller hun.

»Det er dejligt, at vi kan sige vores følelser, mens de andre lytter. At de ikke siger noget. Og det var en dejlig drømmerejse. Normalt er

der altid nogen, der larmer, men her var der helt stille«.

Hun fortæller, at når hun er vred, kan hun godt komme til at slå og så fortryde det bagefter.

De to elever kan godt lide Minidiamanten, fordi man taler om, at man skal spørge andre, om de vil lege, hvis man ikke har nogen at lege med.

### Børnene lærer strategier

Andreas Stenberg Rasmussen og Jeppe Due Barslund har begge været på kursus i Minidiamanten, som de kører i klasser, hvor de ikke kender eleverne supergodt. Det er med vilje, at de vælger klasser, som de ikke selv har undervisning i. De er flere på skolen, der har kurset. De fremhæver også, at det er en god måde at samarbejde på pædagog og lærer imellem, fordi de har forskellige vinkler på børnene.

»Efter en lektion spiser vi altid sammen og løber lige forløbet igennem. Vi har også tænkt, at Minidiamanten er en del af den understøttende opgave, som pædagogerne kan arbejde med«, siger Andreas Stenberg Rasmussen.

»Oftentimes er det tydeligt at se på børnene, at der er noget, der går op for dem. Nogle får endelig sat ord på, hvordan de reagerer. Og det hjælper andre i klassen til at lære, at når hun gør sådan, så er hun måske i virkeligheden ked af det og har det svært«, forklarer Jeppe Due Barslund.

De fortæller, at eleverne får nogle strategier - både til at håndtere egen vrede og til at håndtere klassekammeraters vrede. I for-

# Krig

— i børnehøjde

En workshop-forestilling, der åbner elevernes følelser, viden og tanker om krig — og fred

100 gratis forestillinger i Danmark. 20 forestillinger i hver region fordeles efter først-til-mølle. I kan tilkøbe forestillinger.



Undervisningsmateriale + læringsspil for 4.-6. klasse følger med

Tilmelding og information  
51 95 30 29  
rodekors.dk/skole  
teatergrad.dk/skole

**Teatergrad**  
dit byrum. dit teater.



løbet i dag var der en dreng, der havde haft en dårlig morgen, fordi han havde slået sig. Han fortalte tydeligt de andre, hvordan det påvirkede hans humør, og at han var meget vred, da han kom i skole. Når man ved sådan noget, er det lettere at give ham noget fred eller vide, at han gerne vil inviteres med til leg, fordi han i dag ikke selv er opsøgende.

»Børn tænker jo ikke, at der nok ligger noget andet bagved, hvis én pludselig farer op. At hun måske havde en dum aften i går, og at det er derfor, hun slår nu«, siger Jeppe Due Barlund.

Det kan også være lettere at referere til en bjørn eller et af de andre billeder nu, hvor alle i klassen kender tegningerne af de for-

Efe fortæller, at de lærer nye ord og lærer ikke at slå, når man bliver vred. Han kan godt lide, at man lærer at spørge andre, om de vil lege.

skellige måder at være vred på. De fortæller, at i 3. klasse bruger eleverne stadig billederne som forklaring. ☒

[hl@folkeskolen.dk](mailto:hl@folkeskolen.dk)

### Læs også



Læs tidligere artikler på folkeskolen.dk: »Frygtede at have arvet vreden« og »Kursus i vredeshåndtering til alle skoler«.

## Hoppepude med faldpude



- Alle vil være med
- Sjov og effektiv motion
- Kan bruges hele året
- Ingen vedligeholdelse
- Kan forsikres

Læs mere på:  
[www.aktiv-leg.dk](http://www.aktiv-leg.dk)

Vi producerer også legepladser

## Deltag i netdebatten

[folkeskolen.dk](http://folkeskolen.dk) holder  
åbent hele døgnet

## Det er vigtigt at stå det rigtige sted

Frie Skolers Lærerforening er fagforeningen for lærerne på de frie skoler. Husk at skifte til Frie Skolers Lærerforening (FSL), når du får job på en fri grundskole eller efterskole.

- \* Vi forhandler din overenskomst
- \* Vi uddanner din tillidsrepræsentant
- \* Vi rådgiver og vejleder dig
- \* Vi tager din sag, hvis det kommer så langt
- \* Vi tilbyder et socialt og fagpolitisk fællesskab
- \* Vi varetager dine interesser i offentligheden

Meld dig ind på [fsl.dk](http://fsl.dk)

**FRIE SKOLERS LÆRERFORENING**  
– vi passer på dig og de frie skoler

