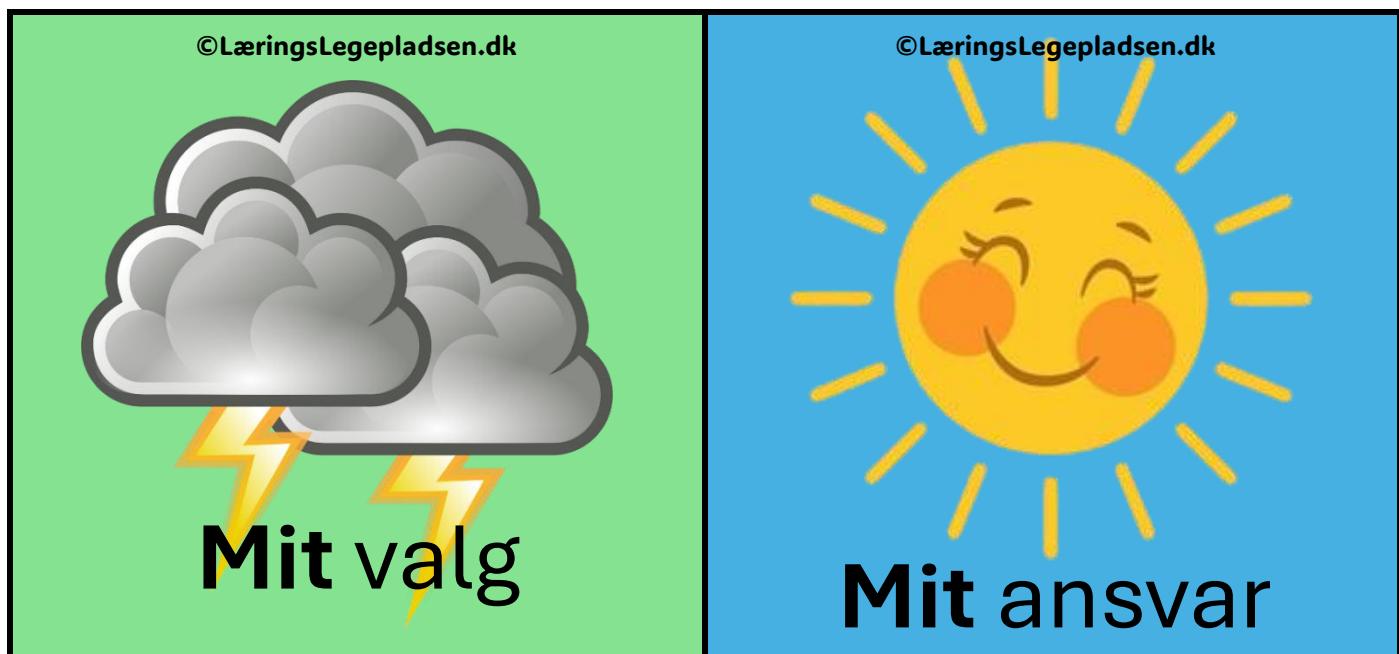


Hjælpekort (til samtale, til eleverne eller...)

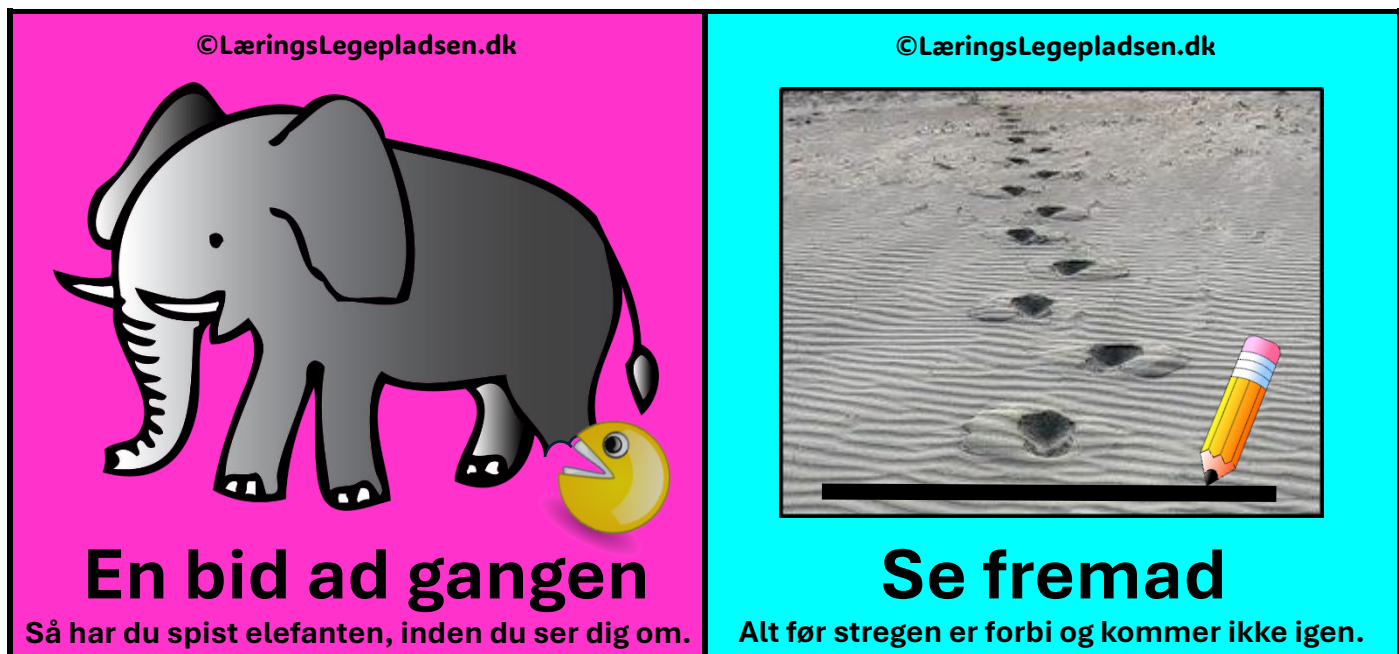


Forklaring:

Humøruejr: Det er mit valg hvordan jeg reagerer på en situation jeg møder. Hvis en anden siger noget grimt til mig kan jeg sige noget grimt retur (vrede), sige pyt (ligegyldighed), tænke om den anden mon har en dårlig dag (omsorg) eller...? Situationen er den samme – mine følelser helt forskellige.

Solskinshumør: Det er mit egen ansvar at blive glad igen. Hvis jeg ønsker at holde fast i det dårlige humør er der ingen hjælp (fx konflikthåndtering) der kan få det til at ske. Jeg skal selv ville.

Tip: Brug disse to samlet (fold og laminér) – så kræver det er aktivt valg at vende kortet/humøret)



Forklaring:

Elefanten: På en stresset uge, dag, lektion, opgave eller andet hvor det er svært at overskue det hele er det en god ide at tænke på en bid af gangen. "Nu tænker vi kun på det der skal ske indtil næste frikvarter...". Hvis vi forsøger at putte hele elefanten ned i halsen på en gang kan vi godt regne ud at det ikke føles rart. Men hver bid kan blive god, hvis vi kun fokuserer på den.

Streng i sandet: "Dengang i 0. da....". Vi træner i kun at kigge fremad. Det der er sket, kan vi ikke lave om på, men vi kan blive klogere og bedre til at håndtere situationen næste gang vi møder en der ligner.