



# Frikvarters Ninja

Et forskningsbaseret undervisningsmateriale til indskolingen om udvikling af sociale kompetencer gennem kampeleg og følelsestræning. Materialet er bygget op om universet i computerspillet Frikvarters Ninja.



## INDHOLD

- Introduktion til lærere/pædagoger** **side 2**  
Hvordan kan du som lærer eller pædagog i indskolingen bruge materialet? Hvad kræver det af forberedelse, og hvad kan I få ud af at bruge det?
  
- Styrk de sociale kompetencer med kampelege** **side 4**  
Hvad betyder kampelege for børns udvikling? Hvordan kan I bruge kampelege i undervisningen og i frikvartererne? Og hvordan håndterer du det?
  
- Sådan bliver du en god følelsestræner** **side 6**  
Hvordan støtter du børn i at mærke egne og andres følelser og grænser? Læs mere om at blive en god følelsestræner.
  
- Leg følelsesdetektiver** **side 9**  
Gør eleverne klogere på, hvordan de mærker deres egne og andres følelser via lege, hvor de er følelsesdetektiver, der finder spor på egne og andres følelser.
  
- Spil computerspillet** **side 25**  
Lad eleverne spille computerspillet Frikvarters Ninja, der handler om at kæmpe på en god måde. Bagefter taler I om, hvad der skete med karaktererne i spillet.
  
- Leg kampelege** **side 29**  
Slip eleverne løs i fysiske kampelege i trygge rammer, så de lærer, hvordan man kan være vilde sammen på en måde, hvor man ikke overskrider hinandens grænser.



# Introduktion til lærere/pædagoger

Materialet på frikvartersninja.dk henvender sig til dig, der er lærer eller pædagog i indskolingen og gerne vil støtte dine elever i at udvikle gode sociale og følelsesmæssige kompetencer. Forskning viser, at kampele og følelsestræning er med til at udvikle disse kompetencer, fx evnen til at kontrollere sin vrede samt mærke og respektere egne og andres følelser og grænser. Du behøver hverken have erfaring med computerspil eller kampele for at bruge materialet.

Start med at læse vores vejledninger, så du er klædt på til at håndtere de situationer, der opstår, når eleverne leger følelsedetektiver og laver kampele:

- **Styrk de sociale kompetencer med kampele** (side 4-5)
- **Sådan bliver du en god følelsestræner** (side 6-8)

## Materialet lægger op til følgende forløb:

### 1) Leg Følelsedetektiver (side 9-24)

Eleverne trænes i at mærke egne og andres følelser samt tale om dem (5-7 lektioner).

### 2) Spil spillet (side 25-28)

Frikvarters Ninja, hvor eleverne får erfaring med at kæmpe på en balanceret måde, og hvor man taber kampen, hvis man bliver for voldsom. Der er desuden en introduktion til spillet samt en række dialogspørgsmål, så I efterfølgende kan tale om spillet (2 lektioner).

### 3) Leg Kampele (side 29-40)

Eleverne lærer, hvordan man kan være vilde sammen på en måde, hvor man ikke overskrider hinandens grænser (3-6 lektioner).

## Oversigt over redskaber

Samlet oversigt over alle de redskaber, du skal bruge til det samlede undervisningsforløb:

- 5-10 tørklæder til at give elever bind for øjnene
- Tæpper/måtter, som eleverne kan ligge på.
- En guidet børnemeditation. Det kan fx være 'Lang kropscan' fra app'en 'Mindfulness for børn'.
- En mobil/computer/ipad med internetforbindelse, så du kan afspille meditationen.
- Farveblyanter, tuscher
- Pap, papir
- En tablet pr. elev, så de kan spille computerspillet
- Et tov eller et stykke kridt til at markere en grænse.



## Om materialet

**Målgruppe:** Indskolingen

**Materialet er relevant for:**

- Sundheds- og Seksualundervisning og Familiekundskab (Sundhed og trivsel)
- Understøttende Undervisning (UUV) og SFO-tid
- Dansk (Kommunikation)
- Idræt (Krop, træning og trivsel, Idrætskultur og relationer) – gælder kun for kamplegene.

**Tidsforbrug:** 10-15 lektioner på det samlede forløb (man kan også nøjes med at bruge enkelte dele af forløbet).

**Forskningen bag:** Materialet bygger på den amerikanske psykologiprofessor John Gottmans mangeårige forskning inden for følelstræning samt på nordisk forskning inden for kampleg og andre former for risikoleg, herunder fra Ellen Beate Sandseter og Jens Ole Jensen. Derudover trækker projektet på faglitteratur fra blandt andre Michael Blume og Martin Lykkegaard, der både beskæftiger sig akademisk og praktisk med området.

**OPTIC  
CIRCUS**



## Parterne bag materialet

Projektet Frikvarters Ninja er blevet til i et samarbejde mellem foreningen YouGlobe og produktionsselskabet Optic Circus. Optic Circus har udviklet computerspillet med støtte fra Det Danske Filminstitut, mens foreningen YouGlobe har udviklet undervisningsmaterialet og vejledningerne til lærere og pædagoger med støtte fra Undervisningsministeriets udlodningsmidler og med didaktisk bistand fra Line Funder, der er lærer i indskolingen.

Foreningen YouGlobe arbejder for at klæde børn og unge på til at tage aktiv stilling til deres nære omgivelser og samfundet som helhed – og give dem lyst og mod til at påvirke omgivelserne, når de synes, at noget skal laves om. Det sker gennem gratis undervisningsmaterialer og diagsmøder om fx trivsel i klassen, demokrati, kønsroller, EU og meget andet. Du kan finde flere gratis undervisningsmaterialer fra foreningens på [youglobe.dk](http://youglobe.dk)

# Styrk de sociale kompetencer med kamplege

Mennesker, der er gode til at mærke deres følelser, afkode andre og udøve selvkontrol, klarer sig bedre i livet, viser forskningen. Og netop disse kompetencer kan opøves gennem kamplege.

Kamplege adskiller sig fra rigtige slåskampe ved at være leg. I slåskampe er hensigten at skade hinanden, mens hensigten i kamplege er at lege. Fra forskningsbaserede interviews med børn ved man, at børn deltager i kamplege, fordi det giver dem et adrenalin-kick at lege noget, som er sjovt og lidt farligt på samme tid. Gennem kamplege oplever børnene glæde, spænding, gys, stolthed og tro på sig selv. For nogle er kamplege desuden den eneste og/eller den mest naturlige måde at have kropskontakt med andre børn på.

## Hvorfor er det vigtigt, at børn får lov at lege kamplege?

Meget forskning peger på, at det er vigtigt, at børn får lov at lege kamplege, hvis de har lyst. Kamplege spiller nemlig en væsentlig rolle i udviklingen af børns sociale kompetencer.

Kamplege udvikler børns evne til:

- At afkode andres signaler, fx ansigtsudtryk og kropssprog.
- At udtrykke sig med kroppen, fx markere sine grænser.
- At forhandle, når de forhandler om reglerne i legen.
- At løse problemer, når der undervejs opstår konflikter.
- At udøve selvkontrol, dvs. regulere aggressiv adfærd samt at give afkald på at få sin vilje.
- At opbygge venskaber og pleje sociale relationer.

Michael Blume, der er forfatter til bogen slåskultur, mener, at kamplege er et godt pædagogisk værktøj, fordi kamplege er en symbolsk måde at arbejde med grundproblemerne i menneskets liv: "At angribe og forsvare sig, at gå imod og trække sig, at flygte og at holde stand, at stå og at falde, at være lænket og at komme fri."

## Hvorfor får mange børn ikke lov at lege kamplege?

Oftentimes bliver kamplege forbundet med noget primitivt og med manglende selvkontrol. Det er formentlig en af årsagerne til, at mange institutioner har regler, der forbyder eller stærkt begrænser kamplege. En anden årsag kan være, at voksne frygter, at børn, der leger kamplege, kommer til skade. Det skyldes, at de voksne ofte forveksler kampleg med slåskamp og derfor ofte bryder ind og stopper eller forbyder legen.

Der er også mange voksne, som tror, at kamplege fører til øget vold og aggression. Men det forholder sig snarere omvendt, fordi kamplege opøver evnen til selvkontrol. Selvkontrol handler om at lære, hvordan man kan håndtere og handle på sine aggressive følelser på en socialt acceptabel måde. Det er noget, der skal læres, og som man kun kan lære i interaktion med andre. Og her er der rigtig meget læring i lige præcis kamplegen, fordi den i høj grad involverer krop og følelser.

" Kamp er en fremragende måde at få kropserfaring og intensive sanselige oplevelser på. Man tager fat i hinandens kroppe, gnider hud mod hud, og man mærker vægt og kraft, kammeratens lugt, ånde og sved.

*Michael Blume, 'Slåskultur – en teoretisk og praktisk bog om slåskampe'*

" Igennem kamplegene lærer børnene at være til stede på en umiddelbar og spontan måde, at indgå i et komplekst samspil med andre børn, at give hinanden feedback og at fortolke de andres kropssprog. "

*Martin Lykkegaard, 'Kamp, leg og slåskultur'*

### Hvad er konsekvensen ved de manglende kampele?

Mange voksne overser, hvor vigtige kampele er for børns udvikling. Det mener bl.a. Martin Lykkegaard, der er lærer, kandidat i almen pædagogik og i mange år har skrevet artikler om kampele og afholdt kurser om kampele og pædagogik i bl.a. skoler og daginstitutioner. Han mener, at vi har en sikkerhedskultur, der begrænser børns udvikling, og at overbeskyttelsen resulterer i børn og unge, der er bange for ting, de ikke behøver være bange for. For vi mennesker lærer at håndtere det risikable ved at beskæftige os og eksperimentere med det risikable. Det giver os mere selvtillid og gør os mere modige. Og det giver os en bedre fornemmelse for de faktiske risici.

### Kampeg kan styrke motivationen

Desuden kan en manglende accept af kampele skabe problemer ift. de børn, der rigtig gerne vil have lov at lege kampele. Hvis de oplever, at deres foretrukne lege ikke accepteres, kan de følge sig gjort forkerte og det kan smitte negativt af på deres trivsel. Ved at bruge kampele i undervisningen viser man dem, at deres lege også har værdi, og derfor kan kampele være en måde at nå disse børn på og øge sandsynligheden for, at de føler sig mødt.

### Kampele kan lære børn at kontrollere deres aggressioner

Børn, der ikke har fået lov at deltage i kampele, får ikke trænet deres evne til at afkode andre og til at udøve selvkontrol. Det kan blive et problem, når de senere forsøger at indgå i kampele. Her risikerer man, at de andre børn opfatter dem som aggressive frem for legende. Via kampele får de mulighed for at mærke deres følelser, og de bliver korrigeret i deres adfærd, så de lærer at kanalisere aggressionen ind i socialt acceptable former.

### Hvordan kan man understøtte kampele?

Man kan understøtte kampele ved at igangsætte dem som en del af undervisningen, den understøttende undervisning eller som et tilbud i SFO-tiden. Ved at det er en aktivitet, der igangsættes af en voksen, viser man de børn, der kan lide at lege kampele, at man anerkender værdien af deres leg, og i forhold til de mere forsigtige børn kan man skabe en ramme, der gør det trygt for dem at deltage. Læs mere under 'Leg kampele'

Kampele, som børnene leger i frikvartererne, kræver ikke nødvendigvis mere voksenledelse end andre former for leg. Men man kan understøtte legene ved at have en anerkendende væremåde, hvor man ikke moraliserer over, om det er en god eller dårlig leg, børnene har gang i. De fleste børn, der leger kampele, er normalt gode til at udvise selvkontrol og til at forhandle regler. Så hav is i maven og giv spillerum til legen, så børnene får oplevelsen af, at de selv kan mestre det.

*Kilder: 'Vildt og farligt - om børns og unges bevægelsesleg', en antologi redigeret af Jens-Ole Jensen og Ellen Beate Hansen Sandseter, 'Slåskultur - en teoretisk og praktisk bog om slåskampe', Michael Blume, 'Den gode slåskamp', Rasmus Alenkær.*

## Husk at...

- Kampele avler ikke vold og aggression, men øger børns sociale kompetencer.
- Gennem kampele kan du motivere elever, der kan lide at lege vildt.
- Børn, der kan lide at lege vildt, føler sig ofte gjort forkerte, hvis deres foretrukne lege forbydes.
- Hav is i maven og giv spillerum til kampele, så børnene får oplevelsen af, at de selv kan mestre det.

“ Slåskultur handler ikke om at forbedre barnets motoriske færdigheder, men om en bevægelse-shandling, som i høj grad udvikler personligheden.

*Michael Blume, 'Slåskultur – en teoretisk og praktisk bog om slåskampe'*

## Sådan bliver du en god følelstræner

Børn, der er gode til at mærke og forstå deres egne og andres følelser og kan reagere hensigtsmæssigt på dem, klarer sig langt bedre – hele livet. Bliv klogere på, hvordan du kan støtte dine elever i at udvikle gode følelsesmæssige kompetencer – både når de leger kampe og generelt.

Ifølge den amerikanske psykologiprofessor John Gottman er det afgørende, at vi som voksne er, hvad han kalder 'gode følelstrænere', der arbejder med at udvikle børns følelsesmæssige kompetencer. Gottman definerer følelsesmæssige kompetencer som evnen til at:

- Forstå sine egne følelser og kunne kommunikere med andre om dem.
- Forstå andres følelser og kunne interagere med andre, når man selv, den anden eller begge parter oplever stærke følelser.
- Udøve selvkontrol, dvs. evnen til at kunne handle på sine følelser på en socialt acceptabel måde.
- Bruge følelser i sit liv til at nå sine mål (fx ved at kunne mærke, hvad man gerne vil og kunne navigere efter, hvad der føles rigtigt).

**" Alle følelser er acceptable. Alle handlinger er ikke.**

*Psykologiprofessor  
John Gottman*

Gottmans forskning gennem 20 år viser, at børn, der besidder disse følelsesmæssige kompetencer, udvikler en modstandskraft, der gør, at de klarer sig langt bedre i livet bl.a. i forhold til at få venner, klare uddannelse og arbejde og håndtere svære eller stressende livssituationer.

John Gottman har primært beskæftiget sig med forældres rolle, men hans forskning bruges nu også i forhold til lærere og pædagoger, da de ligesom forældrene spiller en stor rolle i børnenes liv og udvikling.

### Hvad er en følelstræner?

En følelstræner er en, der arbejder bevidst med at støtte børn i at mærke og forstå deres egne og andres følelser og hjælper dem med at handle hensigtsmæssigt på dem.

Helt overordnet kræver det, at man i sin daglige ageren skelner mellem, hvad elever føler, og hvad elever gør. Det er fx okay at være jaloux, fordi ens bedste ven leger med en anden, men det er ikke okay at ville bestemme, hvem vennen må lege med. Det er også okay at være vred og få lov at rase ud, men det er ikke okay at slå eller kaste ting på andre.

I sin daglige ageren handler det om at vise eleverne, at:

- Følelser er noget, vi taler om, fordi følelser har kæmpe betydning for os mennesker og for, hvordan vi har det
- Den samme situation, fx en konflikt, kan opleves og føles forskelligt for de involverede parter.
- Alle følelser er acceptable. Der er altså ikke nogen følelser, det ikke er okay at have.
- Der er plads til deres følelser – både de negative og de positive.





Det kan være svært at rumme børns følelser, hvis vi ikke forstår, hvorfor de har dem, eller ikke ved, hvordan vi skal håndtere dem. Så kommer vi ofte til at negligere eller lægge låg på, hvordan barnet føler, fx når vi siger: "Der er ikke nogen grund til at være sur" eller "Der er ikke noget at være ked af det over". Det er u hensigtsmæssigt. I stedet bør man anerkende barnets følelser. For hvis et barn ofte får at vide, at der ikke er nogen grund til at føle, som det gør, lærer barnet, at dets følelser er forkerte eller ligegyldige, og at det ikke skal tage sine følelser alvorligt.

### **Sæt ord på**

Men hvordan anerkender man noget, man ikke forstår? Når en elev oplever stærke følelser, så anerkend følelserne ved at sætte ord på dem – uanset om du forstår dem eller ej. Sig fx "Jeg kan godt se, at du er ked af det/sur/jaloux" eller "Det virker på mig som om, du er sur/ked af det. Er det rigtigt?" Så føler eleven sig mødt, du hjælper eleven med at sætte ord på, hvad han/hun føler, og du viser, at følelser er noget, det er vigtigt at tale om.

### **Skeln mellem følelse og handling**

I situationer, hvor en elev har en følelse, der får ham/hende til at gøre noget, man ikke må (fx kaste med ting, slå, sige urimelige ting til andre eller lign.), kan det være ekstra svært at rumme elevens følelser. I sådanne tilfælde kommer vi typisk til kun at fokusere på handlingen og fx bare sige: "Stop med at kaste med ting!"

Så lærer eleven, at man (stadig) ikke må kaste med ting, men han/hun føler sig ikke forstået, har ikke fået hjælp til at forstå, hvorfor følelsen opstod og har heller ikke fået hjælp til, hvordan han/hun kunne reagere på følelsen på en mere hensigtsmæssig måde.

### **Tal om hvorfor følelsen kom, og hvad man kan gøre med den**

Sæt i stedet ord på følelsen. Sig fx: "Jeg kan se, at du er rigtig vred" og spørg så ind til, hvorfor følelsen mon opstod. Når I taler om, hvad der skete, så spørg ind til, hvordan eleven tror, at de andre involverede oplevede situationen og tal om, hvad man kan gøre, når man står i sådan en situation, fordi det at kaste med ting selvfølgelig ikke er en god løsning.

Hvis man fx bliver så vred, at man næsten ikke kan styre sin krop, så er det bedre at gå lidt væk og trampe i gulvet end at kaste ting på andre. Og det er måske bedre at vente, til man er faldet lidt ned, inden man taler med de andre involverede. Og hvis man er kommet til at gøre noget strengt, er det en god idé at sige undskyld.

### **Voksne skal også sige undskyld**

Hvis du selv kommer til at opføre dig u hensigtsmæssigt eller urimeligt over for en af dine elever, så sig undskyld. Ved at sige undskyld bekræfter du eleven i, at det, han/hun følte i situationen, var rigtigt, og på den måde styrker du barnets evne til at mærke og anerkende sine egne følelser. Ved at sige undskyld lærer du desuden dine elever, at vi allesammen laver fejl, og at vi kan handle på dem på en hensigtsmæssig måde ved at undskylde.

### **Giv noget af dig selv**

Det er også en god idé, hvis du løbende og helt generelt deler ud af dine egne erfaringer med følelser, og hvordan du har håndteret dem, så eleverne kan se, at svære følelser er noget, vi allesammen har, og som vi kan lære at håndtere på en måde, så vi kan komme videre.

## Når der opstår konflikter og stærke følelser

### ■ Anerkend og rum elevens følelse

Lad eleverne opleve deres følelser og husk, at alle følelser er acceptable – uanset om du forstår dem eller ej. Sig derfor aldrig, at der ikke er nogen grund til at være bange/ked af det/sur. Så føler eleven sig ikke forstået og vil i stedet forstærke sin reaktion (fx råbe højere) for at blive forstået. Sig i stedet: 'Jeg kan se, at du er bange/ked af det/sur' og giv eleven lov til at rase ud/græde ud osv.

### ■ Skeln mellem følelser og handlinger

Husk at alle følelser er acceptable at have, mens det selvfølgelig ikke er alle handlinger, der er okay.

### ■ Hjælp eleven med at forstå, hvorfor følelsen opstod

Når børn oplever meget stærke følelser, har de brug for rolige voksne, der hjælper dem med at forstå, hvorfor de føler, som de gør. Så spørg ind til, hvad der er sket, og hvordan det føltes: "Hvad skete der? Jeg kan se, at du er vred/ked af det/forvirret. Hvorfor tror du, at du har det sådan?" Hvis barnet ikke selv ved, hvorfor følelsen opstod, så hjælp det på vej med udgangspunkt i, hvad eleven har fortalt, at der skete. Det kan være særligt vanskeligt for børn at forstå deres følelser, hvis de oplever flere følelser på én gang. Det kan du også hjælpe med at sætte ord på.

### ■ Tal om, hvordan den/de andre mon følte

En væsentlig følelsesmæssig kompetence er at forstå andres følelser. Så spørg eleven, hvordan han/hun tror, at de andre involverede oplevede situationen.

### ■ Hjælp eleven med at handle hensigtsmæssigt på følelsen

Når barnet har forstået, hvorfor det føler, som det gør, og har fået talt om, hvordan de andre involverede måske følte, kan barnet begynde at forholde sig konstruktivt til situationen. Det kan du hjælpe med ved at tale med barnet om, hvordan det kan handle på situationen.



## Leg følelsesdetektiver

Lad eleverne lege følelsesdetektiver, der skal opdage følelser hos dem selv og hos andre. De kommer til at arbejde med følelæsspor, fx tårer, smil og hjertebanken, og opøver deres evne til at mærke deres egne følelser og aflæse andres – og dermed blive bedre til at tage hensyn til egne og andres følelser og grænser.

### **Del 1) Mærk en følelse**

**side 10**

Gennem en række forskellige øvelser fremprovokerer eleverne følelser som forskrækkelse, glæde og grin hos hinanden, og I taler om, hvordan de mærker følelserne inde i kroppen.

### **Del 2) Tag detektivhatten på**

**side 11**

Eleverne trækker på skift et kort med en følelse, fx vrede, og skal vise for de andre, hvordan de selv ser ud, når de er vrede. De andre skal så gætte følelsen. Bagefter taler I om, hvordan man kan mærke, at man har den følelse, og eleverne illustrerer på en tegning, hvor i kroppen vreden sidder. OBS: Vi anbefaler, at I leger denne leg efter, at I har leget 'Mærk en følelse', som du finder ovenfor.

### **Del 3)**

#### **Klassens sporbog**

**side 19**

En rigtig følelsesdetektiv har en sporbog – altså en bog med spor på forskellige følelser. I taler om, hvilke spor på forskellige følelser, I kender, og hver elev laver et sporkort, fx tårer, hjertebanken eller smil. Alle sporkortene samles i en fælles sporbog.

*Som alternativ til 'Klassens sporbog' kan I vælge at lave 'Følelsesdetektivens vendespil':*

#### **Følelsesdetektivens vendespil**

**side 21**

I makkerpar laver eleverne hver deres vendespil, hvor de laver brikker med tegninger af følelser, som passer sammen med det skrevne ord for følelsen.





## Mærk en følelse - sådan gør du

Gennem en række forskellige øvelser fremprovokerer eleverne følelser som forskrækkelse, glæde og grin hos hinanden, og I taler om, hvordan de mærker følelserne inde i kroppen.

**Læringsmål:** At eleverne bliver opmærksomme på, hvordan de mærker forskellige følelser i deres krop.

**Tidsforbrug:** 20-45 min.

**Forberedelse:** Vi anbefaler, at I leger denne leg i forbindelse med (dvs. før eller efter) legen 'Tag detektivhatten på'.

**Du skal bruge:**

- 5-10 tørklæder til at give elever bind for øjnene
- Gulvplads, så I kan sidde i en rundkreds
- Tæpper/måtter, som eleverne kan ligge på.
- En guidet børnemeditation. Det kan fx være 'Lang kropscan' fra app'en 'Mindfulness for børn'. Den varer 15 minutter.
- En mobil/computer/ipad med internetforbindelse, så du kan afspille meditationen.

### Sådan gør du:

Sæt jer i en cirkel på gulvet. Fortæl eleverne, at I nu skal lave nogle øvelser, der får jer til at føle nogle forskellige følelser, og så handler det om at mærke efter, hvor i kroppen og hvordan man mærker følelsen.

#### Følelse 1) Forskrækkelse:

Spørg om nogen, der har lyst til at være forsøgspersoner og blive forskrækket af de andre. Giv forsøgspersonerne bind for øjnene og bed dem gå stille rundt i lokalet. Bed så de andre om at forskrække forsøgspersonerne.

Spørg forsøgspersonerne, hvordan det føles at blive forskrækket. Hvordan mærkede de det? (De fleste mærker forskrækkelse ved, at det føles som om hjertet hopper op i halsen, og man får hjertebanken).

#### Følelse 2) Glæde/at have det sjovt:

Sig nu til eleverne, at I skal få hinanden til at mærke glæde ved, at I får hinanden til at grine. I kan få hinanden til at grine på følgende måder:

- Fortælle vittigheder
- Lave fjollede ansigter og bevægelser
- Kilde hinanden

Tal om, hvordan det føltes at grine. Hvordan mærkede de det?

#### Følelse 3) Afslappet og rolig:

Sig at I nu skal mærke, hvordan det føles at være afslappet og rolig. Bed eleverne lægge sig ned på et tæppe/måtte. Afspil en guidet børnemeditation.

Bagefter taler I om, hvordan det føles, og hvordan man kan mærke, at man er afslappet? (Mange føler det, som om deres krop bliver tung på en dejlig måde og hviler godt i underlaget).



## Tag detektivhatten på - sådan gør du

Eleverne trækker på skift et kort med en følelse, fx vrede, og skal vise for de andre, hvordan de selv ser ud, når de er vrede. De andre skal så gætte følelsen. Bagefter taler I om, hvordan man kan mærke, at man har den følelse, og eleverne illustrerer på en tegning, hvor i kroppen de mærker følelsen.

**Læringsmål:** Eleverne opnår viden om/lærer at blive mere opmærksomme på:

- Hvordan andre ser ud, når de er vrede, kede af det, usikre osv., så de bedre kan tage hensyn til andres grænser.
- Hvordan de selv mærker, at de er vrede, kede af det, usikre osv., så de bedre kan passe på deres egne grænser.

**Tidsforbrug:** 90-120 min.

**Du skal bruge:**

- Et eksemplar af 'Følelsekort' (side 13-14)

- Et eksemplar af 'Her sidder følelserne' (side 15-16)

- Et eksemplar af 'Følelæsspor' (side 17)

- Et eksemplar pr. elev af 'Din krop' (side 18)

- Farveblyanter

- Gulvplads, så I kan sidde i en rundkreds.

**Forberedelse:**

- Læs 'Sådan bliver du en god følelstræner' (side 6-7), så du er klædt på til at facilitere dialogen med eleverne.

### Sådan gør du:

- 1) Ryd borde og stole til side og sæt jer i en rundkreds på gulvet.
- 2) Fortæl eleverne, at I skal lave en leg, hvor man ligesom en detektiv skal opdage/få øje på en følelse. Først skal man være en detektiv, der finder ud af, hvad en anden føler. Bagefter skal man være en detektiv, der finder ud af, hvordan man selv opdager, at man har en bestemt følelse indeni.
- 3) Forklar hvor følelserne bor. Sig fx: 'Inde i kroppen er der organer, fx hjertet og lungerne. Og der er muskler, som vi bruger til at bevæge vores arme og ben med. Det er alt sammen noget, man kan se, hvis man tager et røntgenbillede eller scanner kroppen, eller hvis man åbner kroppen op og kigger ind i den.  
Men der er også noget derinde, som man ikke kan se. Men som alligevel betyder meget for, hvordan vi har det. Det er følelser. Det betyder jo meget for os, om vi er kede af det eller vrede eller glade. Nogle gange er det nemt for os at mærke, at vi fx er kede af det eller sure. Men andre gange kan det også være svært. Så kan vi måske bare mærke, at der sker et eller andet indeni os, men vi ved ikke helt, hvad det er. Nogle gange er det nemt at se på andre, at de er kede af



det eller sure. Men andre gange kan det være svært at se. Men jo bedre vi bliver til at mærke, hvordan vi selv har det, og hvordan andre har det, jo nemmere er det også for os at tage hensyn – både til os selv og til andre.

- 4) Præsenter 'Følelæsspor' og læg dem ud på gulvet. Sig fx: 'En detektiv leder jo efter spor. Her kan I se en række følelæsspor, nemlig hjertebanken, tårer, følelsen af vrede, overraskelse og glæde. Der er mange flere end dem, I ser her, men de her spor er i hvert fald nogle af dem, man kan lede efter, når man er på jagt efter følelser.
- 5) Bed en elev trække et følelæsskort, fx 'Jeg er ked af det', og vise følelsen over for de andre. De andre skal nu gætte, hvilken følelse eleven prøver at vise. Hvis det er svært for de andre at gætte følelsen, kan I tale om, hvordan man nemt kan komme til at misforstå hinanden eller komme til at overtræde hinandens grænser, fordi man ikke kan se, hvordan den anden føler indeni.
- 6) Giv hver elev et eksemplar af 'Din krop' og fortæl eleverne, at de nu hver især skal finde ud af, hvor og hvordan de selv mærker den følelse i kroppen. Altså hvordan de finder de ud af, at de har den her følelse, og hvordan de mærker det inden i kroppen. De skal altså, som en slags følelæssdetektiv, gå på jagt indeni dem selv efter tegn, kropsfornemmelser osv., som fortæller dem, at de har den her følelse. Nogle mærker fx vrede ved, at de har lyst til at råbe eller trampe i gulvet.
- 7) Giv dem et par minutter til øvelsen og lad dem derefter forklare, hvor og hvordan de mærker følelsen, når de har den. Tal om, hvordan det nogle gange kan være svært at finde ud af, hvad man egentlig føler, og at man kan komme til at gøre noget, man faktisk ikke har lyst til, fordi man ikke kan mærke sine egne følelser.
- 8) Vis på 'Her sidder følelserne', hvor i kroppen de fleste mennesker plejer at mærke den følelse, I lige har arbejdet med.
- 9) Arbejd videre med en ny følelse ved, at en elev trækker et nyt følelæsskort og gentag punkt 6-9.



Jeg er  
vred



Jeg er  
bange



Jeg er  
glad



Jeg er ked  
af det

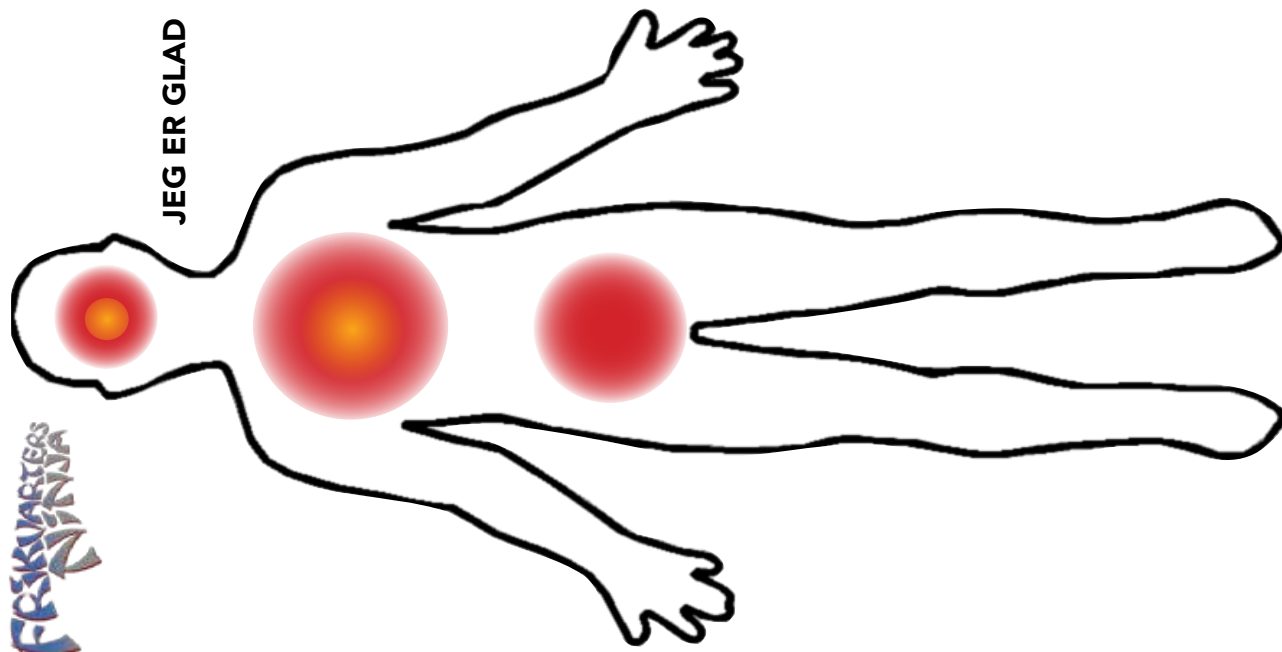
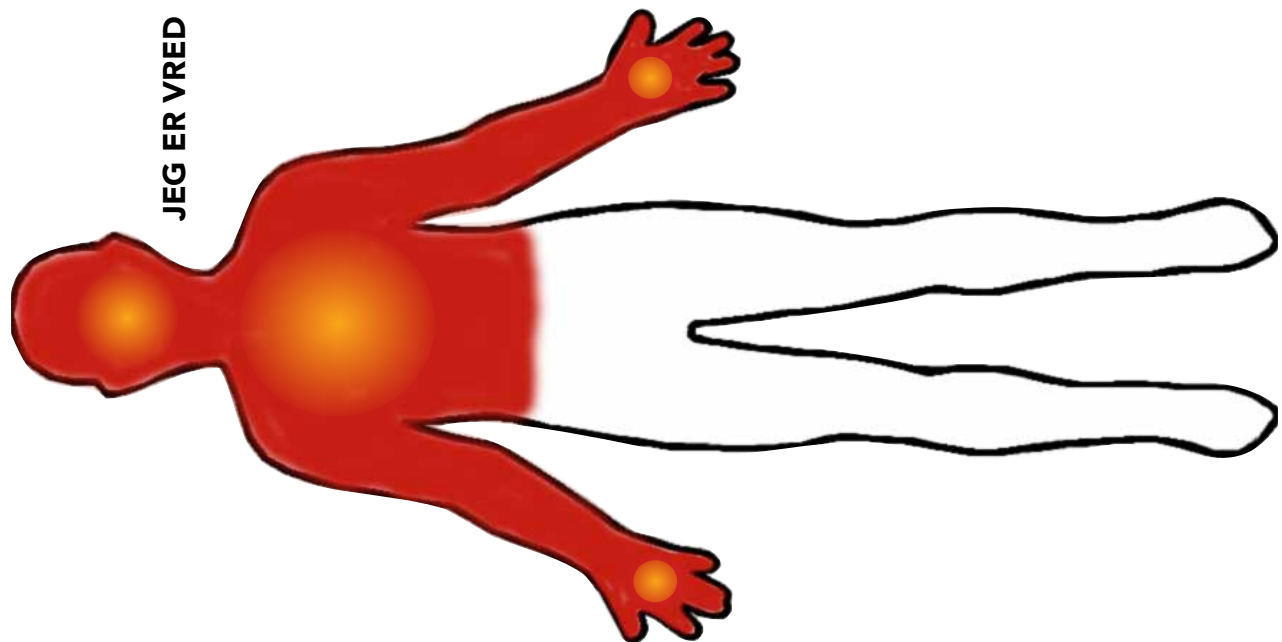
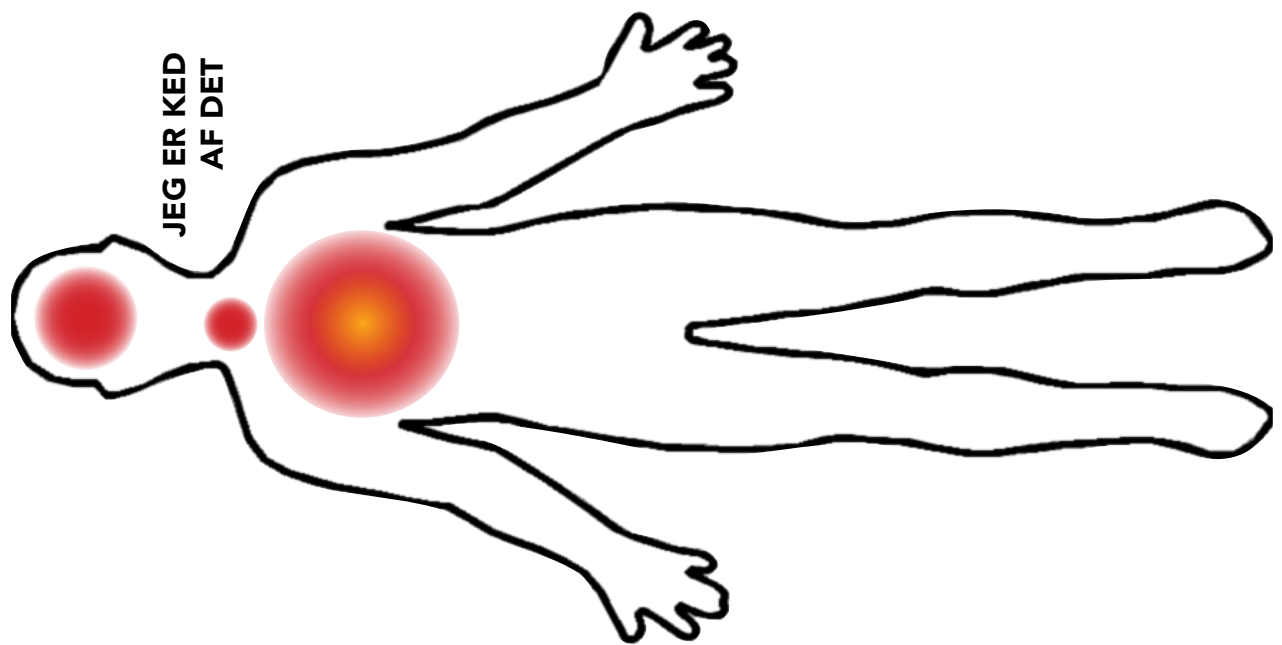


Jeg er  
nervøs

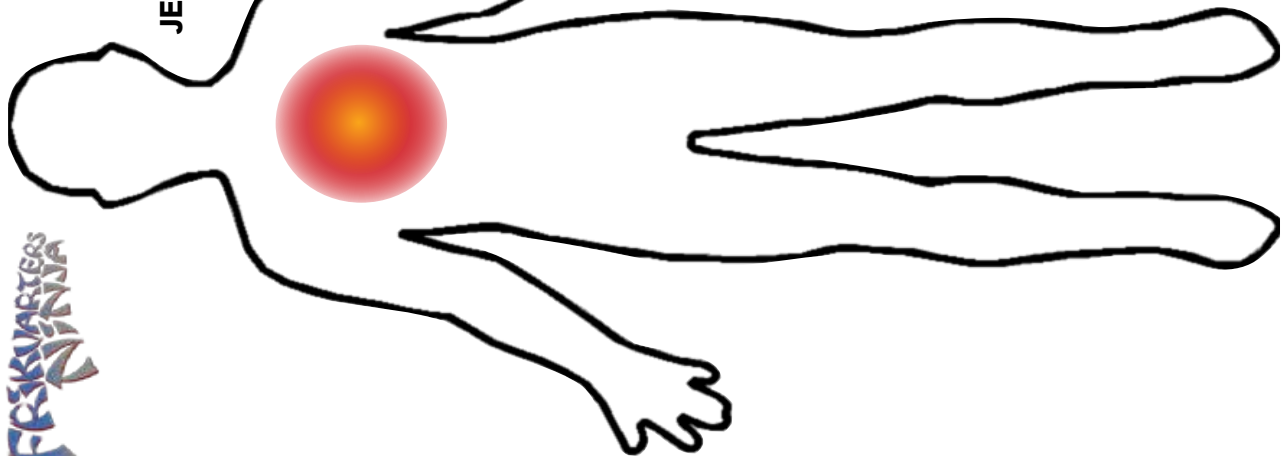


Jeg er  
forskrækket

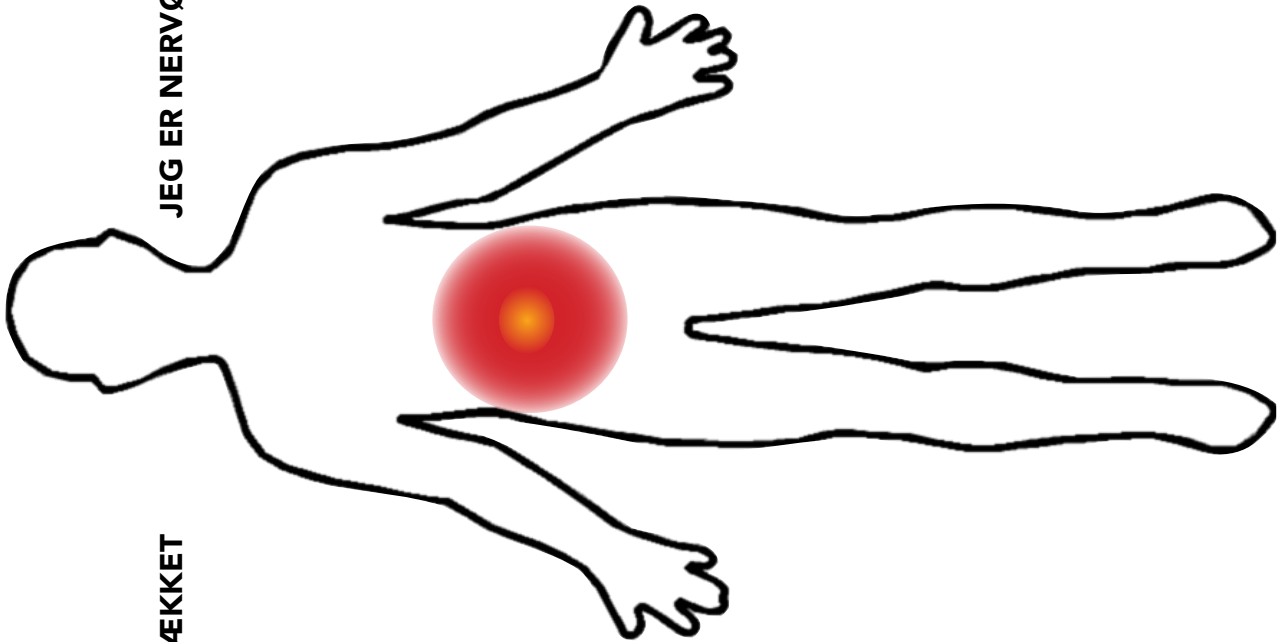




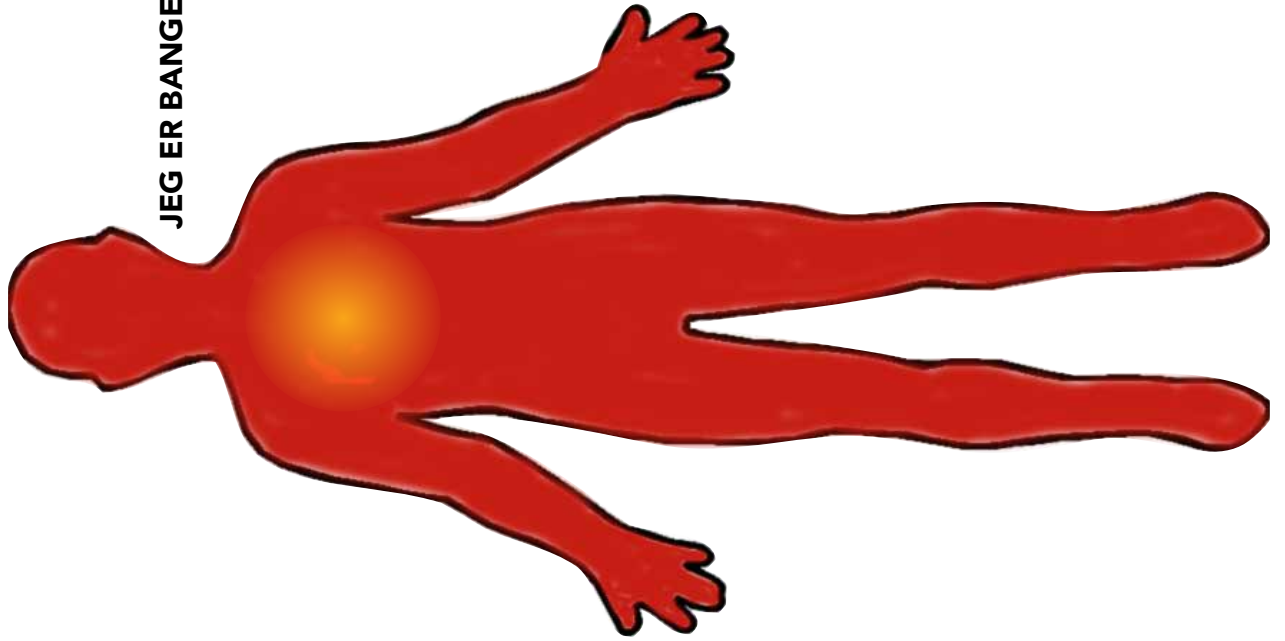
JEG ER FORSKRÆKKET



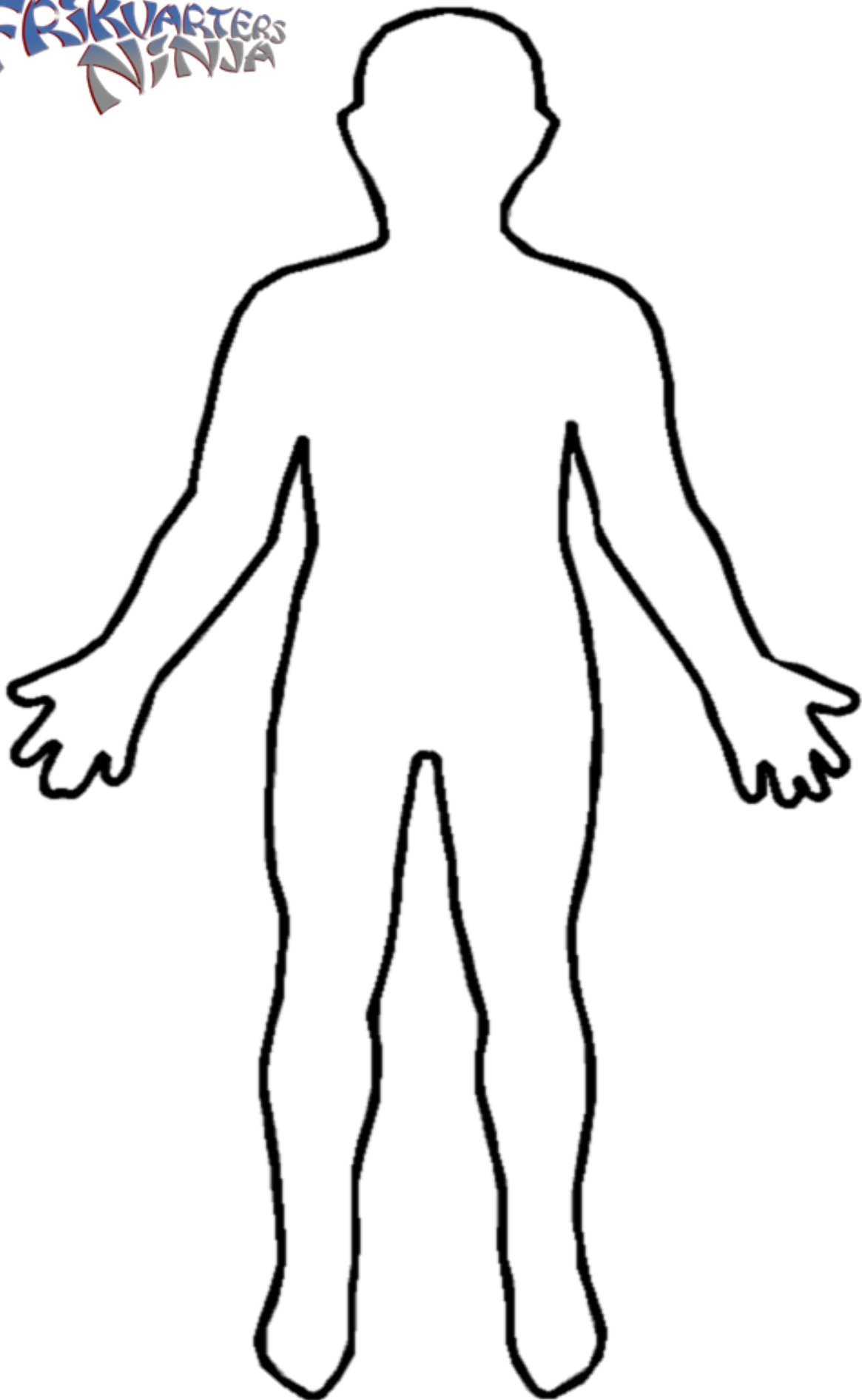
JEG ER NERVØS



JEG ER BANGE









## Klassens sporbog - sådan gør du

En rigtig følelsesdetektiv har en sporbog – altså en bog med spor på forskellige følelser. I taler om, hvilke spor på forskellige følelser, I kender, og hver elev laver et sporkort, fx tårer, hjertebanken eller smil. Alle sporkortene samles i en fælles sporbog.

---

**Læringsmål:** At eleverne bliver opmærksomme på, hvordan følelser kan komme til udtryk hos dem selv og andre.

**Du skal bruge:**

- Et print af 'Forside til sporbog' (side 20)
- Papir
- Farveblyanter/tuscher.

**Tidsforbrug:** 45 min.

---

**Sådan gør du:**

- 1) Vis eleverne forsiden til 'Klassens sporbog'.
- 2) Tal om hvilke spor på følelser, I kender (fx tårer, hjertebanken, smil).
- 3) Bed hver elev eller makkerpar lave et sporkort. På kortet skal eleven/makkerparret skrive, hvad sporet er, fx tårer, og lave en tegning af sporet.
- 4) Saml alle elevernes sporkort i en bog og sæt forsiden på.
- 5) Vis eleverne bogen og tal om de forskellige spor. Hav fokus på, at det er godt at kende til de forskellige spor, så man kan opdage og tage hensyn til sine egne og andres følelser.

# KLASSENS SPORBOG







## Følelsedetektivens vendespil - sådan gør du

I makkerpar laver eleverne et vendespil, hvor en brik med en tegning af en følelse passer til en brik med det skrevne ord for følelsen.

---

**Læringsmål:** At eleverne bliver opmærksomme på, at der er forskellige måder, følelser kan komme til udtryk på.

**Tidsforbrug:** 45-90 min.

**Du skal bruge:**

- Et eksemplar af 'Vendespilsbrikker' pr. makkerpar (side 22-24)
- Tre stykker pap pr. makkerpar.
- Papir, tuscher.

---

**Sådan gør du:**

- 1) Fortæl eleverne, at I nu skal lave 'Følelsedetektivens vendespil' og del eleverne ind i makkerpar. Giv hvert makkerpar et eksemplar af 'Vendespilsbrikker' og tre stykker pap. Bed eleverne om at klistre brikkerne op på pap og klip dem ud, så de har ni brikker.
- 2) Bed nu eleverne om at tegne de ni følelser, som findes på brikkerne. De kan enten tegne, hvordan ansigtsudtrykket ser ud, når man oplever den pågældende følelse, eller de kan tegne en situation, der illustrerer følelsen.
- 3) Når alle makkerpar er færdige, har de et færdigt vendespil, som de kan spille parvis. Hver gang de får et stik, taler eleverne om følelsen, og hvilke andre følelsspor der også kunne passe til følelsen.

Nervøs

Jeg er  
nervøs

Glad

Jeg er  
glad

Bange

Jeg er  
bange

Vred

Jeg er  
vred

Ked af det

Jeg er  
ked af  
det

Forskrækket

Jeg er  
for-  
skrækket

Stolt

Jeg er  
stolt

Irriteret

Jeg er  
irriteret

Flov

Jeg er  
fløv



# Spil computerspillet 'Frikvarters Ninja'

Frikvarters Ninja er et computerspil, der handler om at bruge sin vildskab på en positiv måde. Introducer børnene til spillet, lad dem spille det og tal om det bagefter.

**Læringsmål:** Eleverne bliver bevidste om, hvordan man kan kæmpe uden at overskride andres grænser, og de får lejlighed til at reflektere over, hvordan man kan håndtere uoverensstemmelser på en god måde.

**Tidsforbrug:** 90 min.

**Du skal bruge:** En tablet pr. elev

**Forberedelse:** Ingen

**Sådan gør du:**

- 1) Introducer computerspillet for eleverne ved hjælp af introduktionen side 26
- 2) Lad eleverne spille spillet (kræver en tablet pr elev). [Link til spillet kommer senere](#)
- 3) Tal om spillet ud fra dialogspørgsmålene side 27-28. Mens I taler om spillet, viser du de tre filmklip fra spillet, som du finder på [frikvartersninja.dk](http://frikvartersninja.dk) under 'Spil spillet'.

## Introduktion til Frikvarters Ninja

Frikvarters Ninja er et computerspil, der handler om drengen William. William går på en helt almindelig skole i Danmark og ligner en helt almindelig dreng. Men når han bliver rigtig, rigtig sur, forvandler han sig til en trolde.



William har nemlig et problem med at styre sin vrede. Han kommer til at blive alt, alt for sur. Heldigvis findes der en modgift, en bestemt juice, som han kan drikke. Når han drikker den, kan han bedre styre sin vrede.



Desværre har Bonaldo stjålet hans modgift, altså juicen. Bonaldo er en af de store drenge på skolen, og han holder til i gymnastiksalen, bedre kendt som Bonaldos palads. Derfor er William nødt til at trænge ind i gymnastiksalen for at få sin modgift tilbage. For at komme ind i gymnastiksalen bliver han først nødt til at kæmpe mod Bonaldos venner.

Men han skal ikke kæmpe på samme måde, som man plejer at gøre i computerspil. Tit er det sådan i computerspil, at det handler om at smadre sin modstander så meget som muligt. Det gør det ikke her. Det her spil handler om, hvordan man kan være vild og kæmpe på en god måde. Så når man kæmper i spillet, handler det om ikke at være for voldsom. Hvis man er for voldsom, så taber man kampen. Og så skal man kæmpe igen for at komme videre – så man til sidst kan vinde over Bonaldo.



## Dialogspørgsmål til Frikvarters Ninja

**Setup:** Med udgangspunkt i tre filmklip fra spillet taler I om, hvordan det kan føles at være i forskellige konfliktfyldte situationer, og hvad man kan gøre.

**Læringsmål:** Eleverne lærer at reflektere over, tale om og komme med forslag til, hvordan man kan passe på egne grænser og undlade at overtræde andres, når man befinder sig i en konfliktfyldt situation.

**Forberedelse:** Læs manualen 'Sådan bliver du en god følelsestræner' (side 6-8), så du er klædt på til at facilitere dialogen med eleverne.

**Du skal bruge:** Computer og storskærm eller smartboard koblet til nettet, så du kan afspille filmklippene, som du finder på [Frikvartersninja.dk](http://Frikvartersninja.dk) under fanebladet Spil spillet.

### Filmklip 1

Fortæl eleverne, at I nu skal se nogle filmklip fra spillet og ud fra dem tale om, hvordan det kan opleves, når man er i en konfliktfyldt situation, og hvad man kan gøre.

Vis filmklip 1 og opsummer, hvad der skete. Sig fx: Her ser vi en situation, hvor William går hen til svævebanen, som to piger er i gang med at bruge. Så siger han: 'Hey tøser. Jeg skal bruge svævebanen'. Den ene pige siger 'Nej, vi havde den først'. Så siger William, at han SKAL bruge den, fordi det er den eneste vej til paladset. Den ene pige siger, at de gider ikke lege med ham, fordi han altid smadrer alting. Så kalder hun ham en trolld. Så begynder begge piger at råbe trolld til ham rigtig mange gange. Og så bliver han så tosset, at han forvandler sig til en trolld.



Spørg eleverne, om de i deres eget liv kender til sådanne nogle situationer. Sig fx:

- Kender I det, at nogen bare kommer hen og vil overtage svævebanen/gyngen osv.?
- Kan I godt forstå, at pigerne bliver sure?
- Hvad kunne han have gjort i stedet for at sige 'Jeg skal bruge svævebanen'?
- Hvordan tror I, at pigerne havde reageret, hvis han i stedet havde spurgt, om han måtte låne svævebanen, når de var færdige?

Pigerne siger til ham, at han altid smadrer alting, og så begynder de at råbe trolld til ham mange gange, og så bliver han faktisk til en trolld.

- Har I prøvet, at nogen bliver ved at sige til jer, at I er sure, og så ender I faktisk med at blive sure?
- Hvad kunne pigerne have gjort i stedet for, hvis de ikke bare ville give ham svævebanen?
- Kunne de have sagt, at han ikke bare kunne komme og tage den, men at han kunne få den, når de var færdige?

## Filmklip 2

Vis filmklip 2 og opsummer, hvad der skete. Sig fx: Her ser vi, hvordan William går ind i et klasseværelse, og pludselig kommer en stor dreng, Ronnie, og hiver fat i William og siger, at William ikke må være der. William siger 'slip mig' og forklarer, at han skal tale med Bonaldo.



Men Ronnie bliver ved at holde fast i ham og siger, at han skal tilbage til børnehaven og have en ren ble på. Og så bliver William vred og siger til Ronnie, at han er ved at blive rigtig vred nu, og at Ronnie godt ved, hvad der sker, når han bliver rigtig vred.

Spørg eleverne til, om de i deres eget liv kender til sådanne nogle situationer. Sig fx: Kender I det med, at der lige pludselig er nogen, der bliver vildt sure og råber eller hiver fat i én, uden at man har gjort noget galt?

- Har I nogle eksempler på det fra jeres eget liv?
- Hvordan føles det?
- Hvad man kan gøre i sådan en situation?

---

## Filmklip 3

Vis filmklip 3 og opsummer, hvad der skete. Sig fx: Her ser vi, at William går ind i pigernes omklædningsrum, mens nogle af de store piger er ved at gå i bad og klæde om. Fatima har tøj på, men en af de andre piger har kun et håndklæde om sig. Så det er jo ikke så smart.



Det bliver Fatima og de andre piger sure over. Så siger William undskyld og forklarer, at han er gået forkert, men pigerne bliver ved at være sure og siger, at han skal straffes.

Spørg eleverne, om de i deres eget liv kender til sådanne nogle situationer. Sig fx:

- Kan I godt forstå, at pigerne bliver sure over, at William går ind i pigernes omklædningsrum?
- Når nu William siger undskyld, synes I så, det er okay, at pigerne siger, at de vil straffe ham?

## Leg kamplege

I taler om, at der er forskel på at slås og kæmpe, og gennem forskellige kamplege får eleverne erfaringer med at kæmpe med hinanden på en tryk måde, så de får mod på at gøre det selv efterfølgende.

### Pudekamp

side 30

På skift kæmper to elever med hinanden, mens de andre kigger på og vurderer, om reglerne bliver overholdt.

### Brydekamp

side 34

På skift kæmper to elever med hinanden, mens de andre kigger på og vurderer, om reglerne overholdes.

### Grænseleg

side 38

Styrkeleg, hvor børnene skal trække hinanden over en grænse.



Dommerskilt, der bruges til kamplegene Pudekamp og Brydekamp.

### Husk at...

■ Det skal altid være frivilligt, om man vil deltage i en kampleg. Det er ikke rimeligt at tvinge et barn til at indgå i en kampleg.

■ Det er vigtigt at få rammesat kampen rigtigt, så kampen indledes i en stemning af venlighed og tillid, så det føles trygt at deltage.

“ At bruge slåskultur til opdragelse betyder, at man på en symbolsk måde arbejder med grundproblemer i menneskets liv: At angribe og forsvare sig, at gå imod og trække sig, at flygte og at holde stand, at stå og at falde, at være lænket og at komme fri.

*Idrætspædagog Michael Blume*



## Pudekamp - sådan gør du

På skift kæmper to elever med hinanden, mens de andre kigger på og vurderer, om reglerne bliver overholdt.

---

### Læringsmål: Eleverne opnår:

- Viden om, hvordan man kan være vilde sammen på en måde, hvor man ikke overskrider hinandens grænser.
- Viden om forskellen på at kæmpe og slå.
- Erfaring med, hvordan de kan afkode hinandens kropssprog.
- Erfaring med at forstå og overholde regler i en leg.

**Tidsforbrug:** 45-90 minutter

### Du skal bruge:

- God plads, fx en gymnastiksal eller et udendørs areal (eller ryd bordene til side i klasselokalet).
- Et dommerskilt (side 33)
- Et stopur.

### Forberedelse:

- Læs 'Styrk elevernes sociale kompetencer gennem kampleg' (side 4-5)
- Læs 'Sådan bliver du en god følelstræner' (side 6-8)
- Marker et areal, som børnene skal kæmpe indenfor, fx et rundt gulvtæppe eller en cirkel tegnet med kridt eller markeret med en snor.
- Print et dommerskilt ud pr. elev og fold skiltet på midten, så det har en rød og en grøn side. Hvis du printer i sort/hvid, kan eleverne selv farvelægge skiltene. Alternativt kan I bruge børnenes hænder som skilte ved at tegne en rød prik på den ene hånd og en grøn på den anden.

---

### Sådan gør du:

- 1) Introducer forløbet. Sig fx: "Vi skal nu lave en kampleg. Det skal vi, fordi det er rigtig sjovt at lege kamplege, og man kan lære meget af at gøre det. Når man skal lege kamplege, er det vigtigt, at man føler sig tryk ved det og ved, hvordan man kan være vilde sammen på en måde, hvor det ikke bliver ubehageligt for nogen".
- 2) Forklar forskellen på at kæmpe og slå. Sig fx: "Det er vigtigt, at vi kæmper *med* hinanden og ikke slås *mod* hinanden. Når man slås, så er det, fordi man er uvenner, og man er ude på at skade hinanden, og der er ikke nogen regler. Når man kæmper, er man ikke uvenner. Man kæmper med hinanden. Det er for at have det sjovt, og der er regler."
- 3) Find to frivillige, der vil kæmpe mod hinanden, mens de andre kigger på og bedømmer, om der bliver kæmpet på en fair måde.

**OBS!** De kæmpende skal være ligeværdige, så man ikke på forhånd ved, hvem der vinder og taber. Det vil sige, at de skal have cirka samme vægt eller størrelse. Hvis det ikke er muligt, så giv den stærkeste part et handicap, fx at han/hun ikke må bruge den ene arm.



4) Forklar reglerne for eleverne:

- Det gælder om at få sin modstander ud af ringen. Det gør man ved at slå den anden med puden.
- Man må kun kæmpe ved hjælp af puden. Det er forbudt at tage fat i den andens pude.
- Man må ikke skubbe, slå, sparke, rive eller bide.
- Den, der først har et eller begge ben ude af ringen, taber. Kampen varer dog højst et minut. Hvis ingen er ude af ringen, når tiden er gået, ender kampen uafgjort.
- Vi passer på hinanden og sørger for ikke at skade hinanden.
- Hvis en af de kæmpende råber stop eller klapper med hånden i gulvet, skal man stoppe med det samme.
- Hvis den voksne råber stop, stopper man med det samme.

5) Forklar eleverne om tilskuernes rolle: "Hver tilskuer har et dommerskilt med en grøn og en rød side. Tilskuernes opgave er at holde øje med, om reglerne bliver overholdt. Hvis man synes, at reglerne bliver overholdt, holder man de grønne side op. Hvis man synes, at reglerne bliver overtrådt, holder man den røde side op.

6) Bed de to kæmpende om at stille sig over for hinanden, kigge hinanden i øjnene og sige 'god kamp'. Sig fx: "Når man gør det, viser man, at man nu går ind i en kamp, dvs. at man ikke er ude på at skade hinanden, men at det er en leg. Når kampen er slut, kigger man hinanden i øjnene igen og siger tak for kampen".

7) Sæt stopuret til 1 minut og sæt kampen i gang. Hold øje med om reglerne overholdes og læg mærke til, om eleverne rækker de røde eller grønne sider af skiltet frem.

8) Hvis ikke en af eleverne ryger uden for ringen eller siger stop, stopper du kampen efter 1 minut. Tal med eleverne om følgende:

- Blev reglerne overholdt?
- Nogle af jer havde det røde skilt oppe. Hvorfor det?
- Hvordan blev kampen oplevet af jer, der kæmpede?

## Hvad gør du - hvis der opstår konflikter eller stærke følelser under kampen

### • Anerkend og rum elevens følelse

Lad eleverne opleve deres følelser og husk, at alle følelser er acceptable – uanset om du forstår dem eller ej. Sig derfor aldrig, at der ikke er nogen grund til at være bange/ked af det/sur. Så føler eleven sig ikke forstået og vil i stedet forstærke sin reaktion (fx råbe højere) for at blive forstået. Sig i stedet: 'Jeg kan se, at du er bange/ked af det/sur' og giv eleven lov til at rase ud/ græde ud osv.

*fortsættes side 32*



- **Skeln mellem følelser og handlinger**

Husk at alle følelser er acceptable at have, mens det selvfølgelig ikke er alle handlinger, der er okay.

- **Hjælp eleven med at forstå, hvorfor følelsen opstod**

Når børn oplever meget stærke følelser, har de brug for rolige voksne, der hjælper dem med at forstå, hvorfor de føler, som de gør. Så spørg ind til, hvad der skete, og hvordan det føltes. Hvis barnet ikke selv ved, hvorfor følelsen opstod, så hjælp det på vej.

- **Tal om, hvordan den/de andre mon følte**

En væsentlig følelsesmæssig kompetence er at forstå andres følelser. Så spørg eleven, hvordan han/hun tror, at de andre involverede oplevede situationen.

- **Hjælp eleven med at handle hensigtsmæssigt på følelsen**

Tal om, hvordan man handler mest hensigtsmæssigt, når man oplever stærke følelser. Hvis man fx bliver så vred, at man næsten ikke kan styre sin krop, er det bedre at gå lidt væk og trampe i gulvet end at kaste ting på andre. Og hvis man kom til at overskride den andens grænser, er det en god idé at sige undskyld.







## Brydekamp - sådan gør du

På skift kæmper to elever med hinanden, mens de andre kigger på og vurderer, om reglerne bliver overholdt.

---

### Læringsmål: Eleverne opnår:

- Viden om, hvordan man kan være vilde sammen på en måde, hvor man ikke overskrider hinandens grænser.
- Viden om forskellen på at kæmpe og slås.
- Erfaring med, hvordan de kan afkode hinandens kropssprog.
- Erfaring med at forstå og overholde regler i en leg.

**Tidsforbrug:** 45-90 minutter

### Du skal bruge:

- God plads, fx en gymnastiksal eller et udendørs areal (eller ryd bordene til side i klasselokalet og læg en tynd måtte eller lignende på gulvet).

- Stopur

- Et dommerskilt pr. elev (side 37)

### Forberedelse:

- Læs 'Styrk elevernes sociale kompetencer gennem kampleg' (side 4-5)
- Læs 'Sådan bliver du en god følelstræner' (side 6-8)
- Print et dommerskilt ud pr. elev og fold skiltet på midten, så det har en rød og en grøn side. Hvis du printer i sort/hvid, kan eleverne selv farvelægge skiltene. Alternativt kan I bruge børnenes hænder som skilte ved at tegne en rød prik på den ene hånd og en grøn på den anden.

---

### Sådan gør du:

- 1) Introducer forløbet. Sig fx: "Vi skal nu lave en kampleg. Det skal vi, fordi det er rigtig sjovt at lege kamplege, og man kan lære meget af at gøre det. Når man skal lege kamplege, er det vigtigt, at man føler sig tryk ved det og ved, hvordan man kan være vilde sammen på en måde, hvor det ikke bliver ubehageligt for nogen".
- 2) Forklar forskellen på at kæmpe og slås. Sig fx: "Det er vigtigt, at vi kæmper *med* hinanden og ikke slås *mod* hinanden. Når man slås, så er det, fordi man er uvenner, og man er ude på at skade hinanden, og der er ikke nogen regler. Når man kæmper, er man ikke uvenner, men leger sammen. Man kæmper *med* hinanden. Det er for at have det sjovt, og der er regler."
- 3) Find to frivillige, der vil kæmpe med hinanden, mens de andre kigger på og bedømmer, om der bliver kæmpet på en fair måde.

*OBS! De kæmpende skal være ligeværdige, så man ikke på forhånd ved, hvem der vinder og taber. Det vil sige, at de skal have cirka samme vægt eller størrelse. Hvis det ikke er muligt, så giv den stærkeste part et handicap, fx at han/hun ikke må bruge den ene arm.*



4) Forklar reglerne for eleverne:

- Kampen starter ved, at de to kæmpende stiller sig på knæ over for hinanden med hænderne på hinandens skuldre.
- Det gælder om at få den anden ned ad ligge på ryggen. Den, der først kommer ned at ligge på ryggen, har tabt.
- Det er ikke tilladt at slå, rive, bide eller sparke.
- Vi passer på hinanden og sørger for ikke at skade hinanden.
- Hvis en af de kæmpende råber stop eller klapper med hånden i gulvet, betyder det stop, og man skal stoppe med det samme
- Hvis den voksne råber stop, stopper man med det samme
- Kampen varer 40 sekunder.

5) Forklar eleverne om tilskuernes rolle: "Hver tilskuer har et dommerskilt med en grøn og en rød side. Tilskuernes opgave er at holde øje med, om reglerne bliver overholdt. Hvis man synes, at reglerne bliver overholdt, holder man den grønne side op. Hvis man synes, at reglerne bliver overtrådt, holder man den røde side op.

6) Bed de to kæmpende om at stille sig over for hinanden, kigge hinanden i øjnene og sige 'god kamp'. Sig fx: "Når man gør det, viser man, at man nu går ind i en kæmpleg, dvs. at man ikke er ude på at skade hinanden, men at det er en leg. Når kampen er slut, kigger man hinanden i øjnene igen og siger tak for kampen".

7) Sæt stopuret til 40 sekunder og sæt kampen i gang. Hold øje med om reglerne overholdes og læg mærke til, om eleverne rækker de røde eller grønne sider af skiltet frem.

8) Hvis ikke en af eleverne ryger uden for ringen eller siger stop, stopper du kampen efter 40 sekunder. Tal med eleverne om følgende:

- Blev reglerne overholdt?
- Nogle af jer havde det røde skilt oppe. Hvorfor det?
- Hvordan blev kampen oplevet af jer, der kæmpede?

Kilde: 'Leg så hjernerne banker - Legebog for børnehavebørn' af Katrine Andersen og Balder Brøndsted

## Hvad gør du - hvis der opstår konflikter eller stærke følelser under kampen

### • Anerkend og rum elevens følelse

Lad eleverne opleve deres følelser og husk, at alle følelser er acceptable – uanset om du forstår dem eller ej. Sig derfor aldrig, at der ikke er nogen grund til at være bange/ked af det/sur. Så føler eleven sig ikke forstået og vil i stedet forstærke sin reaktion (fx råbe højere) for at blive forstået. Sig i stedet: 'Jeg kan se, at du er bange/ked af det/sur' og giv eleven lov til at rase ud/græde ud osv.

fortsættes side 36

- **Skeln mellem følelser og handlinger**

Husk at alle følelser er acceptable at have, mens det selvfølgelig ikke er alle handlinger, der er okay.

- **Hjælp eleven med at forstå, hvorfor følelsen opstod**

Når børn oplever meget stærke følelser, har de brug for rolige voksne, der hjælper dem med at forstå, hvorfor de føler, som de gør. Så spørg ind til, hvad der skete, og hvordan det føltes. Hvis barnet ikke selv ved, hvorfor følelsen opstod, så hjælp det på vej.

- **Tal om, hvordan den/de andre mon følte**

En væsentlig følelsesmæssig kompetence er at forstå andres følelser. Så spørg eleven, hvordan han/hun tror, at de andre involverede oplevede situationen.

- **Hjælp eleven med at handle hensigtsmæssigt på følelsen**

Tal om, hvordan man handler mest hensigtsmæssigt, når man oplever stærke følelser. Hvis man fx bliver så vred, at man næsten ikke kan styre sin krop, er det bedre at gå lidt væk og trampe i gulvet end at kaste ting på andre. Og hvis man kom til at overskride den andens grænser, er det en god idé at sige undskyld.







## Grænseleg - sådan gør du

Styrkeleg, hvor børnene skal trække hinanden over en grænse.

---

### Læringsmål: Eleverne opnår:

- Viden om, hvordan man kan være vilde sammen på en måde, hvor man ikke overskrider hinandens grænser.
- Viden om forskellen på at kæmpe og slå.
- Erfaring med at afkode hinandens kropssprog.
- Erfaring med at forstå og overholde regler i en leg.

**Tidsforbrug:** 45-90 minutter

### Du skal bruge:

- God plads, fx en gymnastiksal eller et udendørs areal (eller ryd bordene til side i klasselokalet).

- Gerne et tørt og blødt underlag, fx græs eller en gymnastikmåtte.
- Et tov eller et stykke kridt til at markere en grænse.
- Et stopur.

### Forberedelse:

- Læs 'Styrk elevernes sociale kompetencer gennem kampleg' (side 4-5)
- Læs 'Sådan bliver du en god følelstræner' (side 6-8).

---

### Sådan gør du:

- 1) Introducer forløbet. Sig fx: "Vi skal nu lave en kampleg. Det skal vi, fordi det er rigtig sjovt at lege kamplege, og man kan lære meget af at gøre det. Når man skal lege kamplege, er det vigtigt, at man føler sig tryk ved det og ved, hvordan man kan være vilde sammen på en måde, hvor det ikke bliver ubehageligt for nogen".
- 2) Forklar forskellen på at kæmpe og slå. Sig fx: "Det er vigtigt, at vi kæmper *med* hinanden og ikke slås *mod* hinanden. Når man slås, så er det, fordi man er uvenner, og man er ude på at skade hinanden, og der er ikke nogen regler. Når man kæmper, er man ikke uvenner, men leger sammen. Man kæmper *med* hinanden. Det er for at have det sjovt, og der er regler."
- 3) Marker en lang linje/grænse på gulvet/græsset, fx med et tov eller en kridtstreg.
- 4) Forklar reglerne for eleverne:
  - Der kan være 4-10 børn med i kamplegen ad gangen. Deltagerne bliver delt ind i to hold, som står på hver sin side af grænsen.
  - Det gælder om at hive modstanderne over grænsen. Man må kun trække i hinanden og ikke slå eller sparke.



- Så snart en person har begge fødder over grænsen, skifter personen over på det modsatte hold.
- Det er tilladt at samarbejde, så man er flere, der hiver fat i den samme person.
- Man må gerne hive fat i en fra sit eget hold, hvis personen er ved at blive hevet over grænsen.
- Det er tilladt at trække sig fra grænsen, hvis man ønsker en pause. Når man går frem til grænsen igen, skal man være forberedt på, at der vil blive hevet i en.
- Vi passer på hinanden og sørger for ikke at skade hinanden.
- Kampen stopper, når alle er hevet over på en side eller efter to minutter.

5) Få 4-10 elever til at melde sig frivilligt til at deltage og inddel dem i to hold.

6) Bed de to hold om at stille sig over for hinanden, kigge hinanden i øjnene og sige 'god kamp'.  
Sig fx: "Når man gør det, viser man, at man nu går ind i en kæmpleg, dvs. at man ikke er ude på at skade hinanden, men at det er en leg. Når kampen er slut, kigger man hinanden i øjnene igen og siger tak for kampen".

7) Sæt stopuret til to minutter og lad kampen gå i gang. Hold øje med om reglerne overholdes.

8) Stop kampen efter to minutter (eller når en af de kæmpende, eller du selv har sagt stop, hvis kampen blev for voldsom). Tal med eleverne om følgende:  
- Blev reglerne overholdt?  
- Hvordan blev kampen oplevet af jer, der kæmpede?

Kilde: 'Leg så hjernerne banker - Legebog for børnehavebørn' af Katrine Andersen og Balder Brøndsted

## Hvad gør du - hvis der opstår konflikter eller stærke følelser under kampen

### • Anerkend og rum elevens følelse

Lad eleverne opleve deres følelser og husk, at alle følelser er acceptable – uanset om du forstår dem eller ej. Sig derfor aldrig, at der ikke er nogen grund til at være bange/ked af det/sur. Så føler eleven sig ikke forstået og vil i stedet forstærke sin reaktion (fx råbe højere) for at blive forstået. Sig i stedet: 'Jeg kan se, at du er bange/ked af det/sur' og giv eleven lov til at rase ud/græde ud osv.

### • Skeln mellem følelser og handlinger

Husk at alle følelser er acceptable at have, mens det selvfølgelig ikke er alle handlinger, der er okay.

### • Hjælp eleven med at forstå, hvorfor følelsen opstod

Når børn oplever meget stærke følelser, har de brug for rolige voksne, der hjælper dem med at forstå, hvorfor de føler, som de gør. Så spørg ind til, hvad der skete, og hvordan det føltes. Hvis barnet ikke selv ved, hvorfor følelsen opstod, så hjælp det på vej.

fortsættes side 40





- **Tal om, hvordan den/de andre mon følte**

En væsentlig følelsesmæssig kompetence er at forstå andres følelser. Så spørg eleven, hvordan han/hun tror, at de andre involverede oplevede situationen.

- **Hjælp eleven med at handle hensigtsmæssigt på følelsen**

Tal om, hvordan man handler mest hensigtsmæssigt, når man oplever stærke følelser. Hvis man fx bliver så vred, at man næsten ikke kan styre sin krop, er det bedre at gå lidt væk og trampe i gulvet end at kaste ting på andre. Og hvis man kom til at overskride den andens grænser, er det en god idé at sige undskyld.



## Parterne bag materialet

Projektet Frikvarters Ninja er blevet til i et samarbejde mellem foreningen YouGlobe og produktionsselskabet Optic Circus. Optic Circus har udviklet computerspillet med støtte fra Det Danske Filminstitut, mens foreningen YouGlobe har udviklet undervisningsmaterialet og vejledningerne til lærere og pædagoger med støtte fra Undervisningsministeriets udlodningsmidler og med didaktisk bistand fra Line Funder, der er lærer i indskolingen.

Foreningen YouGlobe arbejder for at klæde børn og unge på til at tage aktiv stilling til deres nære omgivelser og samfundet som helhed – og give dem lyst og mod til at påvirke omgivelserne, når de synes, at noget skal laves om. Det sker gennem gratis undervisningsmaterialer og diagsmøder om fx trivsel i klassen, demokrati, kønsroller, EU og meget andet. Du kan finde flere gratis undervisningsmaterialer fra foreningens på [youglobe.dk](http://youglobe.dk)