

## Fortællinger til visualiseringsøvelsen

### Fortælling 1: Dem, jeg holder af

---

**Læs højt:**

Det er fredag, solen skinner og det er næsten weekend. Hanan springer ud af sengen. Hun skynder sig at spise sin morgenmad og kysser sin mor farvel. Hun tager sit tørklæde på, inden man kan høre døren smække, og Hanan er smuttet af sted.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvilken følelse tror du, at Hanan smutter ud ad døren med?  
Hvor mærkes den følelse i kroppen?*

Nede for enden af vejen mødes Hanan med sine bedste venner. De følges altid i skolen. De snakker og pjatter og griner højt. Det elsker Hanan.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvordan tror du, at Hanan har det på vej til skolen med vennerne?  
Hvordan tror du, at vennerne har det?*

I skolen starter de med Hanans yndlingsfag. De skal lave det, som Hanan synes er allersjovest ved skolen - og hun er rigtig god til det. Måske faktisk den bedste. Men det siger hun ikke højt. Hun har lært derhjemme, at man ikke må blære sig.

Hun kan også bedre lide, når de andre fortæller hende, at *de* synes, hun er god, end at hun selv skal sige det.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvad tror du, at Hanan føler, når de andre siger, at hun er god?  
Hvor kan den følelse sidde i kroppen?*

*Hvad tror du, at Hanan føler, hvis der ikke er nogen, der siger,  
at hun er god? Hvor vil du placere den følelse i kroppen?*

*Hvilken følelsen tror du, at Hanan får, hvis hun selv siger, at hun er den bedste?  
Hvor kan den følelse sidde?*

Tiden går hurtigt, når man laver noget, man godt kan lide. Sådan er det i hvert fald for Hanan. Lige pludselig ringer klokken til frikvarter.

På Hanans skole er der rigtig mange ting at lave. Det gør frikvarterne sjove. Der er altid mange at lege med. Hanan kan bedst lide at lege med sine gode venner.

De kender hinanden godt og forstår, når der er noget, den anden ikke synes er sjovt. Det er nemt.

Så skal man ikke øve sig i at sige til andre, når det de gør, ikke er rart. Det synes Hanan kan være rigtig svært, for tænk, hvis nogen bliver kede af det. Eller sure.

Det ville ikke være rart. Derfor leger Hanan for det meste med de samme venner.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvordan tror du, Hanan har det, når hun leger med sine gode venner?*

*Hvilken følelse tror du, at Hanan mærker, hvis der er nogen, der gør noget, som hun ikke synes er rart?*

*Hvad tror du, at Hanan føler, hvis hun kommer til at gøre nogle kede af det, eller sure?  
Tror du, at det er den samme følelse eller to forskellige følelser?*

*Hvis det er forskellige følelser, vil du så placere dem samme sted, eller forskellige steder, i kroppen?*

*Hvad tror du, ville være værst for Hanan; at gøre nogle kede af det, eller sure?*

Nogle gange kan det nu også være meget sjovt at lege med nogen andre. Især hvis det er nogen, der kender nogle andre lege, end dem Hanan plejer at lege.

Så er der nemlig mulighed for at få nogle nye oplevelser. Det kan Hanan godt lide. Det er spændende.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvilke følelser tror du, at Hanan mærker, når hun leger med nogen andre end sine gode venner?*

*Hvad tror du, at Hanan mærker i kroppen, når hun lærer nogle nye lege?  
Hvordan mærkes det? Hvor i kroppen tror du, at hun mærker det?*

Lige pludselig er skoledagen slut og det er weekend. Dén her weekend er særligt god. Den skal Hanan nemlig bruge sammen med nogle mennesker, som hun holder rigtig meget af. De synes også, at Hanan er noget helt specielt.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvilken følelse tror du, at det giver Hanan, at hun ved, at der er nogle mennesker, der holder af hende og synes, at hun er noget helt specielt? Hvor i kroppen kan denne følelse mærkes?*

*Hvad tror du, at Hanan skal lave i weekenden, som gør den særligt god?*

## Fortællinger til visualiseringsøvelsen

### Fortælling 2: Dén vil jeg også have!

---

**Læs højt:**

Det er spisefrikvarter. Jonas, der er klasselærer i 3.O, har endelig sat Bertram og Davids yndlingsmusikvideo på YouTube. De har fået lov at skrue op på 5. Normalt må de kun skrue op på 3.

Men Jonas er ikke sådan en sur lærer. Det mener Bertram og David i hvert fald. Mange lærere går alt for meget op i regler, mener de. Så er det dejligt, når de har Jonas. Han forstår børnene.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvordan tror du, at det føles for Bertram og David,  
at deres lærer forstår dem?*

Det fedeste ved den her musikvideo er det mega-seje tøj, som sangerne har på. Det er det, som både Bertram og David elsker allermost.

Bertram er helt vild med den trøje forsangeren har på. Det er et dyrt mærke! Han fortæller David alt om mærket, og hvor mange kendte, der går med lige præcis dét mærke.

At det er et mærke, som alle ikke bare kan gå med. Det er kun de aller-, allersejeste, der har råd til tøj fra dét mærke.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvilke følelser tror du, at Bertram mærker, når han fortæller David, at det kun er de aller-, allersejeste, der har råd til tøj fra dét mærke? Hvor kan den følelse sidde i kroppen?*

*Hvordan tror du, at David og Bertram vil føle, hvis de har det samme tøj som forsangeren i den musikvideo, de sidder og ser?*

*Hvilken følelse tror du, at det giver Bertram og David at gå i dyrt tøj?*

De bliver enige om, at sådan en trøje vil de have. Bertram fortæller, at hans storebror, Victor, har sådan en trøje. Han fik den i fødselsdagsgave.

Deres mor har sagt til Bertram, at han kan ønske sig en magen til, når han har fødselsdag om en måned. Bertram synes, at det er lidt kedeligt at skulle vente så lang tid. En hel måned!

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvordan tror du, det føles for Bertram at skulle vente en hel måned på at få det, han ønsker sig? Hvor i kroppen tror du, at han mærker den følelse?*

*Hvilken følelse tror du, at det giver Bertram at have den samme trøje som sin storebror? Hvilken følelse tror du, det giver storebroren?*

Næste morgen træder David ind i klassen. Klokken har lige ringet ind. Han kigger på Bertram. Smiler. Han har næsten ikke kunne sove i nat.

Han har bare ventet på at skulle i skole igen. Så han kunne ses med Bertram og vise ham sin nye trøje.

Den, som Victor har, og Bertram ønsker sig. Han er spændt på at høre, hvad Bertram mon siger. Om han vil spørge, om han må låne trøjen.

Eller om han endelig vil synes, at David er lige så sej som Victor, Bertrams storebror.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvilke følelser tror du, at David mærker?*

*Hvordan tror du, at David vil føle, hvis Bertram synes, at han er lige så sej som Victor, der er Bertrams storebror? Hvor i kroppen vil du placere den følelse?*

Bertram smiler tilbage. Men smilet forsvinder, da David tager sin jakke af. David forstår ikke, hvad der sker. Bertram kigger slet ikke på ham mere.

Han kommenterer ikke på trøjen. David sætter sig på sin plads, men prøver hele tiden at få Bertram til at kigge på ham. Det lykkes ikke.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvad tror du, at David føler, da han oplever, at Bertram ikke vil kigge på ham?  
Hvor i kroppen kan den følelse sidde?*

*Hvilke følelser tror du, at Bertram mærker, da han ser,  
at David har den trøje på, som han selv ønsker sig?*

I frikvarteret vil Bertram ikke snakke med David. Hver gang David spørger ham om noget, så går Bertram væk. Han har stadig ikke kommenteret på Davids nye trøje.

Lige pludselig synes David slet ikke, at det er sejt at have fået den nye trøje. Det er spild af penge, tænker han. Han vil bare gerne være venner med Bertram igen.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvordan tror du, det føles for David, at hans bedste ven ikke vil snakke med ham?*

*Hvorfor tror du, at Bertram ikke vil snakke med David?  
Hvad tror du, at han mærker i kroppen?*

*Hvordan tror du, at David og Bertram kan blive venner igen?  
Hvilken følelse vil det give dem at blive venner igen?*

## Fortællinger til visualiseringsøvelsen

### Fortælling 3: Fællesskab på fodboldholdet

---

**Læs højt:**

Iryna elsker fodbold. Hun har spillet siden, hun var 3 år. Nu er hun 8. I idræt har hun lige lært et nyt trick af Ahmed. Det glæder hun sig til at vise de andre i frikvarteret.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvilken følelse tror du, at Iryna har, når hun spiller fodbold?*

*Hvordan tror du Ahmed følte, da han lærte Iryna et nyt trick?*

Nogle gange er det ikke hele klassen, der spiller fodbold sammen. Det er nemlig ikke alle pigerne, der gider spille sammen med drengene.

De skyder for hårdt, synes de. Det synes Iryna ikke. Hun elsker at spille sammen med drengene.

Der er sådan et godt sammenhold. De hepper på hinanden og gør sig umage. Hun synes, hun lærer mange tricks af drengene. Men de lærer endnu flere af hende.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvordan tror du, det føles for Iryna og klassekammeraterne at have et godt sammenhold, når de spiller fodbold?*

*Hvilke følelser tror du, pigerne har, der ikke har lyst til at spille med drengene?*

*Hvilken følelse tror du, Iryna får, når hun lærer drengene nye tricks i fodbold?*

*Hvor i kroppen mener du, at den følelse sidder?*

*Hvordan tror du, at Iryna og drengene hepper på hinanden, så alle synes det er rart?*

I dag spiller hele klassen fodbold sammen. Alle pigerne og alle drengene. De spiller nemlig med en blød bold, så det gør ikke ondt at blive ramt. Heller ikke, hvis der bliver skudt hårdt.

Og lærerne er også med! Det synes Iryna og andre børn er supersjovt.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvilken følelse tror du, at det giver Iryna og de andre børn,  
når lærerne spiller fodbold med dem?*

*Hvordan tror du, Iryna har det, når hele klassen spiller fodbold sammen?*

Det er ligesom om, at når de spiller fodbold i Irynas klasse, så er alle venner. Der er ikke nogen, der kommer til at være udenfor.

Heller ikke selvom de ikke er gode til fodbold. Der er altid et eller andet, man kan spille. Det synes Iryna er godt.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvad tror du, Iryna føler, når alle kan være med til fodbold og ingen bliver holdt udenfor?*

*Hvordan tror du, det føles at spille fodbold med Irynas klasse,  
når man ikke er god til fodbold?*

Når de er færdige med at spille, så råber de altid et kampråb. Det er et, de selv har fundet på og de kan næsten aldrig huske det. Men det er sjovt, også selvom de kludrer lidt i det.

Iryna kan godt lide at råbe højt. Og dét gør de! Alle prøver at være den, der kan råbe højest. Det er næsten altid Maria. Eller Navid.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvilken følelse tror du, det giver Iryna og de andre i klassen at råbe  
et fælles kampråb, når de har spillet fodbold?*

*Hvordan føles det at få lov til at råbe højt? Hvordan i kroppen kan den følelse sidde?*

*Hvordan tror du, at det føles for Maria eller Navid at være den, som kan råbe højest?*

Det sammenhold, der bliver bygget op på fodboldholdet i frikvarteret, smitter af i timerne. Så er det nemmere at arbejde sammen med hinanden.



Også dem man ikke kender så godt. Fordi man kan altid snakke om fodboldkampen.

Det er lidt ligesom om, at man allerede er venner. Så er det også nemmere at spørge hinanden om hjælp i timerne.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvordan tror du, at Iryna kan mærke, at der er et godt sammenhold i klassen?*

*Hvad tror du, Iryna føler, når hun skal arbejde sammen med dem i klassen, hun ikke kender så godt? Hvor i kroppen vil du placere den følelse?*

*Hvilke følelser tror du, at Iryna mærker, når hun skal spørge klassekammeraterne om hjælp i timerne?*

## Fortællinger til visualiseringsøvelsen

### Fortælling 4: Endelig skal vi høre min yndlingsang

---

**Læs højt:**

Nabil glæder sig til, at det er hans tur til at vælge musik på smartboardet. Han ved lige præcis, hvilken sang han vil vælge.

Hans yndlingsang. Den, som hans far altid spiller for ham, inden han skal sove. Han elsker den sang.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvilken følelse tror du, at Nabil har? Hvor kan den følelse mærkes i kroppen?*

*Hvordan tror du, at Nabil har det, når hans far spiller hans yndlingsang, inden han skal sove?*

Endelig bliver det Nabils tur. Han sætter sin yndlingsang på og begynder at danse. Han synger med på sangen, for han kender den udenad. Han smiler.

Endelig kan han dele sin yndlingsmusik med sine klassekammerater.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvad tror du, Nabil føler, når han deler sin yndlingsang med klassekammeraterne?*

*Hvorfor tror du, han smiler?*

*Hvilken følelse tror du, det giver Nabil at danse til sin yndlingsang?*

Han kigger rundt. Isabella danser. Det gør Oliver og Noah også. Hannibal og Luna klapper i takt til musikken. Amina synger også med. Og Payam. Eller han prøver.

Han taler ikke arabisk, så han forstår ikke helt teksten. Nabil smiler. Han synes, det er dejligt, at de andre også kan lide hans musik.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvilke følelser tror du, at Nabil mærker, når han kigger rundt på de andre?*

*Hvordan tror du, at det føles for Nabil, at Amina og Payam også synger med på sangen  
(selvom Payam ikke helt kan teksten?)*

*Hvor i kroppen tror du, at Nabil mærker den glæde, han føler,  
når de andre også kan lide hans musik?*

Pludselig stopper musikken. Nabil kigger op på smartboardet. Det er Philip: "Ej, jeg gider altså ikke at høre det underlige musik!" Han sætter en anden sang på og begynder at danse.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvilken følelse tror du, Nabil mærker, da Philip kalder hans yndlingsang 'underlig'?  
Hvor i kroppen vil du placere den følelse?*

*Hvad tror du, Philip føler, da han stopper musikken?*

*Hvilke følelser tror du, de andre børn mærker, da musikken stopper  
og Philip kalder sangen 'underlig'?*

Noah siger til Philip, at han ikke må skifte sangen, før den er færdig. Det er en regel, de har. Amina og Isabella råber til Philip, at det er en god sang og at den i hvert fald ikke er underlig. "Det kan du selv være", råber Isabella.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvad tror du, at Nabil føler, da Noah, Amina og Isabella står op for ham og  
fortæller Philip, at hans musik er god og i hvert fald ikke 'underlig'?*

*Hvilke følelser tror du, at Noah, Amina og Isabella mærker?  
Hvor i kroppen kan de følelser sidde?*

*Hvordan tror du, at Philip føler, da Isabella råber til ham, at han selv kan være 'underlig'?*

## Fortællinger til visualiseringsøvelsen

### Fortælling 5: Sarahs morgen

---

**Læs højt:**

Det regner, og Sarah er på vej i børnehave. Hun holder sin far i hånden. Hun har regntøj og gummistøvler på, og nu ser hun en stor vandpyt. Den vil hun rigtig gerne hoppe i.

Hun kigger op på far, og han smiler til hende, så hun slipper fars hånd og hopper op i vandpytten. Sarah hopper og hopper. Hun har det sjovt og vandet sprøjter. Far griner.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvordan tror du, Sarah har det, da hun hopper op i vandpytten?  
Hvor sidder den følelse i kroppen?*

Vandet sprøjter op i Sarahs ansigt. Bvadr! Sarah stopper med at hoppe. Hun tørrer sig i ansigtet og kalder på sin far. "Faaar!" Sarah har tårer i øjnene.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvordan har Sarah det mon, da hun kalder på sin far?  
Hvor sidder den følelse i kroppen?*

Far krammer Sarah og hjælper hende med at tørre kinderne. Han tager hende i hånden, og de fortsætter hen til børnehaven, hvor de møder Luca og Lucas mor ved cykelstativet. Luca har også regntøj på og smiler stort til Sarah.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvordan føles det for Sarah at se Lucas store smil?  
Hvor sidder den følelse i kroppen?*

Sarah og Luca går sammen ind i børnehaven, hvor de hilser på voksen-Mathias, der siger godmorgen. Han taler lidt med forældrene, mens børnene tager regntøj og gummistøvler af. Sarah får en stor krammer af far. Han skal på arbejde.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvordan føles det at få en stor krammer?  
Hvor sidder den følelse i kroppen?*

Sarah sætter sig i vindueskarmen, hvor man kan vinke farvel. Hun vinker til far, og han vinker tilbage, og rækker tunge, mens han griner til Sarah. Han vender ryggen til, og går hen mod busstoppestedet.

Men nu kommer Sarah pludselig til at savne ham og vil ikke have, at han tager af sted på arbejde. Hun kalder på ham. "Faaar!"

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvordan har Sarah det mon, da hun savner sin far?*

*Hvor sidder den følelse i kroppen?*

Luca kommer hen til vindueskarmen med Bamseven og voksen-Mathias, og sammen trøster de Sarah. De sætter sig hen til tegnebordet og tegner vandpytter.

**Spørgsmål til børnene:**

*Hvordan føles det for Sarah, når Luca, Bamseven og voksen-Mathias kommer?*

*Hvor sidder den følelse i kroppen?*