



FRIDA BEJDER KLAUSEN

SIDAN 1

Fakta om ångest

Lärarmaterial

VAD HANDLAR BOKEN OM?

Ångest är en form av psykisk ohälsa som blir allt vanligare bland barn och unga. Ångest kan visa sig på olika sätt, t.ex. genom panikångest, fobier och tvångssyndrom. Det är viktigt att veta att det finns hjälp att få för att behandla sin ångest.

LGR 22 CENTRAL INNEHÅLL SOM TRÄNAS

- Gemensam och enskild läsning. Strategier för att förstå och tolka ord, begrepp och texter från olika medier. Att urskilja texters budskap, både det direkt uttalade och sådant som är indirekt uttryckt. (SV åk 4–6)
- Gemensamt och enskilt skrivande. Strategier för att skriva olika typer av texter med anpassning till deras uppbyggnad och språkliga drag. Skapande av texter där ord, bild och ljud samspelar, såväl med som utan digitala verktyg. (SV åk 4–6)
- Olika former av samtal. Att lyssna aktivt, ställa frågor, uttrycka tankar och känslor samt resonera och argumentera i olika samtalssituationer och i samband med demokratiska beslutsprocesser. (SV åk 4–6)
- Framställning av berättande och informativa bilder, till exempel serier och illustrationer till text. (BL åk 4–6)

ELEVERNA TRÄNAR FÖLJANDE FÖRMÅGOR

- Formulera sig och kommunicera i tal och skrift, urskilja språkliga strukturer och följa språkliga normer.
- Anpassa språket efter olika syften, mottagare och sammanhang.
- Läsa och analysera skönlitteratur och andra texter för olika syften.
- Skapa bilder med olika tekniker, verktyg och material.



LGRS 22 CENTRAL INNEHÅLL SOM TRÄNAS

- Gemensam och enskild läsning. Sambandet mellan ljud och bokstav. Strategier för att avkoda, förstå och tolka ord, begrepp och texter. (SV åk 4–6)
- Gemensamt och enskilt skrivande. Strategier för att skriva enkla texter. Skapande av texter där ord, bild och ljud samspelar. (SV åk 4–6)
- Olika former av samtal. Att lyssna aktivt, ställa frågor samt uttrycka känslor, kunskaper och åsikter i olika samtalssituationer och i samband med demokratiska beslutsprocesser. (SV åk 4–6)
- Framställning av berättande bilder, till exempel seriebilder och illustrationer till berättelser. (BL åk 4–6)

ELEVERNA TRÄNAR FÖLJANDE FÖRMÅGOR

- Formulera sig och kommunicera i tal och skrift samt med andra former för kommunikation.
- Läsa och reflektera över skönlitteratur och andra texter.
- Skapa bilder med olika tekniker, verktyg och material samt kommunicera budskap med bilder.



ORD ATT FÖRKLARA

psykisk

ohälsa

social

tabu

generaliserat

aktiv

depression

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

När eleverna har läst boken ska de skriva några reflektioner utifrån följande frågor:

- Vilka känslor uppstod när du läste boken?
- Vilken kunskap tyckte du var mest intressant?
- Lärde du dig något som du kan ha användning för?
- Känner du igen dig i något som togs upp i boken?

Efter att eleverna har skrivit sina reflektioner ska de även skriva en fråga som har dykt upp under läsningen.

Dela in eleverna i smågrupper där de får dela med sig av sina reflektioner samt ställa frågorna som har dykt upp till varandra.



FALLBESKRIVNING

Presentera ett "fall" för eleverna. Exempel:

Ingen vet det, men Elin känner sig så dålig. Hon skäms för att hon inte förstår matteuppgifterna. Hon har lyckats dölja detta under en längre tid men nu kommer det inte att gå längre för imorgon är det dags för matteprov. Hon känner sig orolig och illamående och kan inte sova på natten före testet. När läraren kontrollerar närvaron på morgonen saknas Elin.

Vad kan göras för att Elin inte ska känna så här?

Dela in eleverna i smågrupper och be dem diskutera vilka personer som skulle kunna stötta Elin. Sammanställ sedan förslagen på personer, t.ex. matteläraren, förälder, vän.

Skriv de föreslagna personerna, men enbart en på varje papper. Skriv även Elin som rubrik på ett av papperna.

Placera sedan eleverna i grupper vid varsitt papper. Låt dem diskutera och ge förslag på vad just den personen kan stötta med eller göra. Matteläraren kan t.ex. stötta med extra genomgångar, föräldern med stöttning vid läxor, vänner med att peppa och uppmuntra osv.

Låt grupperna rotera så att eleverna får diskutera och skriva på varje papper. Avsluta med att presentera allt som grupperna har kommit fram till gemensamt. Tillsammans har grupperna producerat förslag på hur Elins ångest förhoppningsvis kan försvinna.



ILLUSTRERA KÄNSLAN

Hur ser ångest ut? Hur kan den illustreras?

Elevernas uppgift blir att tolka begreppet ångest och illustrera detta. Illustrationen kan exempelvis skapas med ...

- oljepastell
- vattenfärg
- målarfärg
- kolkrita
- akvarell.

Eleverna ska även ge sina verk en passande titel.

HJÄLP ATT FÅ

I slutet av boken ges information om vart man kan vända sig om man behöver hjälp. Låt eleverna få bekanta sig med dessa sidor. Var tillgänglig för eleverna om de undrar över något som de har upptäckt på sidorna.

Bris.se

Kämpar för ett bättre samhälle för barn och unga.

De har telefonlinje, chat och mejl. De har öppet dygnet runt.

UMO.se

Sida för ungdomar om sex, hälsa och relationer.

Kuling.nu

Stöd till de som lever med personer med psykisk ohälsa



FACIT LÄSFÖRSTÅELSE

Frågor på raden (Du hittar svaret på raden, direkt i texten.)

1. Vad är ångest?
Ångest är en typ av psykisk ohälsa.
2. Hur vanligt är det med ångest bland barn?
Cirka 5–10 % av alla barn får ångest.
3. Vad är OCD?
OCD betyder att man har tvångstankar eller, enklare sagt, obehagliga tankar.
4. Hur kan man ta reda på om man har ångest?
Man kan gå till en läkare.
5. Finns det någon/något som kan hjälpa till att behandla ångest?
Man kan behandla ångest genom att prata med en psykolog eller eventuellt få medicin.
6. Hur kan man få kontakt med Bris?
Bris går att nå på telefon, chat eller mejl.

Frågor mellan raderna

(Du måste tänka efter när du har läst texten. Genom ledtrådar i texten hittar du svaret.)

7. Vad skiljer ångest och fobi åt?
Ångest kan visa sig på många olika sätt men har man en fobi så har man ångest för en enda sak, t.ex. spindlar.
8. På vilket sätt är Therése Lindgren en person som hjälper andra med ångest?
Hon har berättat öppet om sin ångest på sin YouTubekanal och hon har skrivit en bok. Att läsa och höra om någon annan som har samma problem kan vara en hjälp till att våga prata själv.
9. Fler och fler barn och unga har ångest. Vad tror man att det kan bero på?
Vissa menar att det kan bero på högre krav idag. Krav att vara duktig i skolan, se bra ut och hitta på saker på fritiden. Det kan även bero på att vuxna är mer uppmärksamma idag på om något barn har ångest.

Frågor bortom raderna

 (Fundera och ge egna svar.)

10. Vet du hur det känns att ha ångest? Berätta.
Eget svar.
11. Har du någon fobi? Berätta.
Eget svar.
12. För många är det tabu att lida av psykisk ohälsa. Varför är det så tror du?
Eget svar.