

GRY BASTIANSEN

BLIV EKSPERT I DIN TEMPERAMENTSBOBME

ARBEJDSBOG FOR BØRN



INDHOLD

VELKOMMEN TIL KURSET, DER GØR DIG TIL EKSPERT PÅ DIT TEMPERAMENT.....	3
BOMBEKURSET	5
DET KAN TÆNDE MIN TEMPERAMENTSBO MBE	6
DET KAN JEG MÆRKE I MIN KROP, LIGE FØR EN TEMPERAMENTSBOMBE GÅR AF	7
FARTEN PÅ MIN TEMPERAMENTSBO MBE	8
MIT SIKRINGSRUM	9
MINE HJÆLPERE	10
DAGSORDEN FOR DET FØRSTE MØDE MED MINE HJÆLPERE	11
MØDE MED MIN VEJLEDER	12

EXPLOSIONER OG SIKRINGER AF MIN TEMPERAMENTSBO

UGE 1	13
UGE 2	14
UGE 3	15
UGE 4	16

VELKOMMEN TIL KURSET, DER GØR DIG TIL BOMBEEKSPERT

Hej med dig ...

Hvor er det dejligt, at du har lyst til at gøre noget godt for dig selv og deltage i dette kursus, hvor du skal lære at være bombeekspert i din egen temperamentsbombe. Den voksne, der har givet dig denne bog, har selv læst en masse om temperamentsbomber før jeres møde og vil nu hjælpe dig og støtte dig, når du skal lære at blive bombeekspert. Den voksne, der har givet dig denne bog, vil være din vejleder i forløbet og vil mindst en gang om ugen holde et lille møde med dig. Måske har du hørt historien om Kurt Krudt og den Funky Fe Mona, og så ved du lidt om, hvad det går ud på. Du ved sikkert også, hvorfor din vejleder, som sidder her, har fået den idé, at du skal være bombeekspert på din egen temperamentsbombe.

Før du går i gang, er det meget vigtigt, at du tænker over dette:

*“Vil jeg gerne lære
at styre min
temperamentsbombe?”*

*“Er jeg parat
til at arbejde
hårdt for det?”*



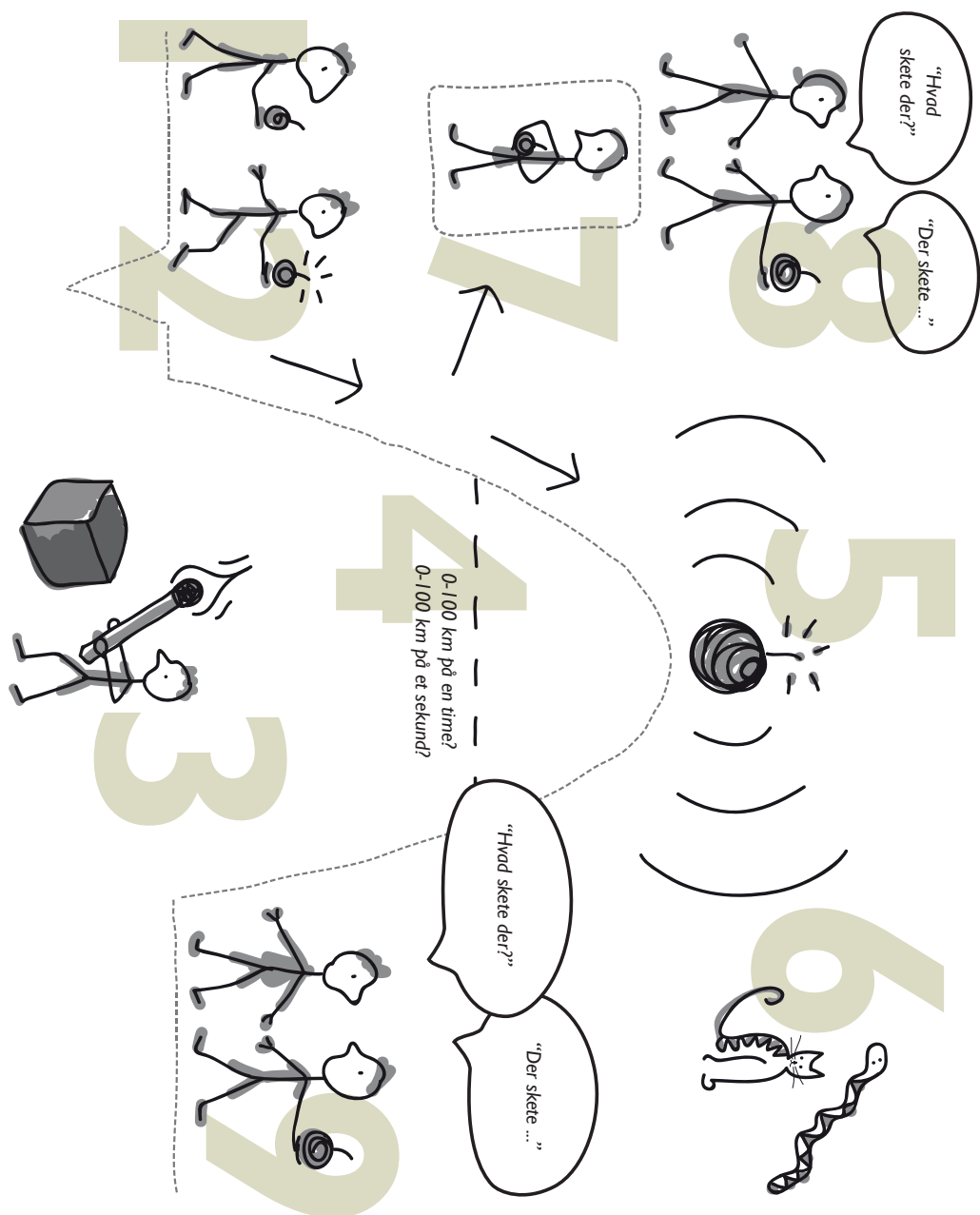
Hvis du kan svare ja til begge dele, kan I gå videre. Ellers må du vente, til du en dag bliver klar. Det er dig, der skal gøre meget af arbejdet, så det er også dig, der ved, hvornår du er klar til det. Dette møde mellem dig og din vejleder tager 45 minutter. I kan vælge at tage en pause eller to undervejs, hvis du synes det er for lang tid at være i gang.



I skal starte med sammen at se på tegningen. Her vil din hjælper forklare dig, hvad tegningen betyder, og I vil undervejs udfylde nogle ark, der er i denne bog.

Rigtig god fornøjelse til jer begge to.

BOMBEKURSET

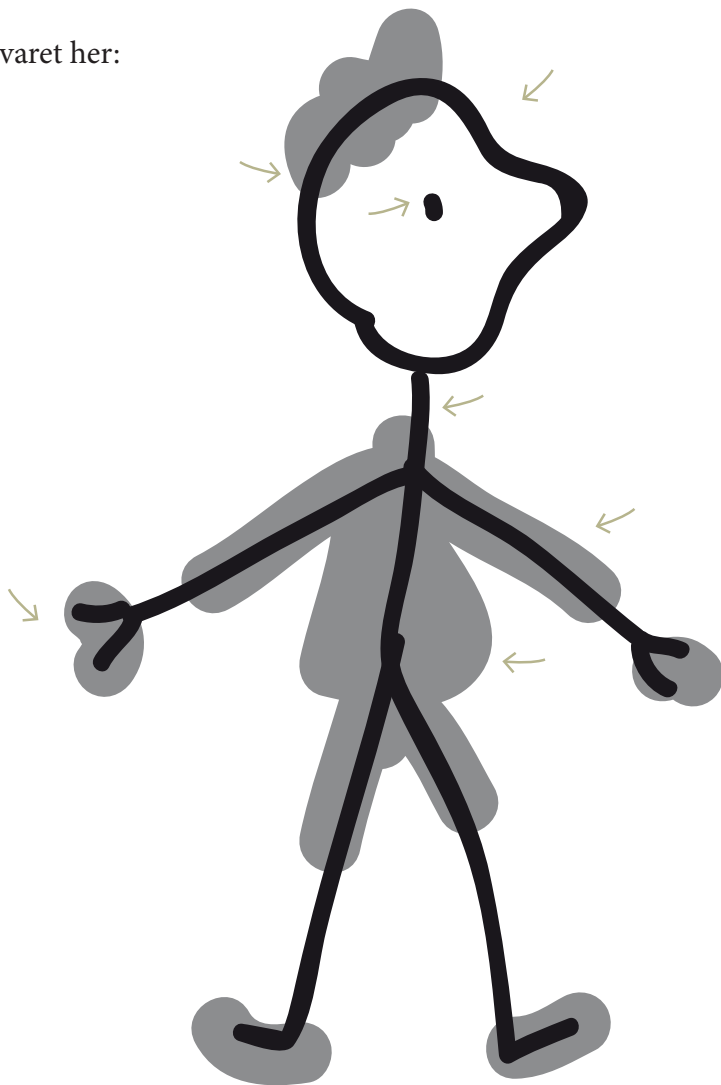


1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

DET KAN JEG MÆRKE I MIN KROP, LIGE FØR EN TEMPERAMENTSBOBOMBE GÅR AF

Tænk på, når du bliver rigtig vred. Kan du huske, om du kan mærke noget i din krop, som fx hjertet der slår hurtigt, hænder der knytter sig sammen, ondt i maven, tårer, gåsehud eller andre ting, der kan ske med kroppen?

Skriv svaret her:



DET KAN JEG MÆRKE I MIN KROP, LIGE FØR MIN TEMPERAMENTSBOBME SPRINGER I LUFTEN:

Dette er mit tegn til, at jeg skal skynde mig ind i mit sikringsrum!

FARTEN PÅ MIN TEMPERAMENTSBOBME

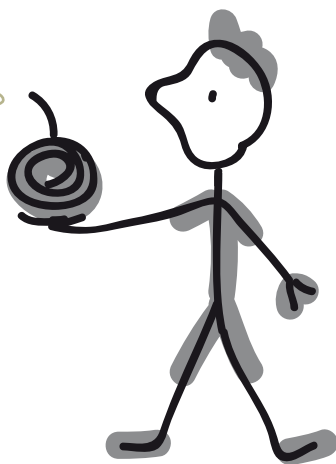
Hvor hurtigt går det, fra der går ild i lunten på din temperamentsbombe, til den springer i luften? Tænk over det, og skriv det ned her. Nogle kan opleve flere ting fra deres sorte boks, før de springer i luften, andre skal bare opleve én ting, så springer deres temperamentsbombe i luften med det samme.

Er det fra 0-100 km/t på 1 sekund?

Er det fra 0-100 km/t på 1 minut?

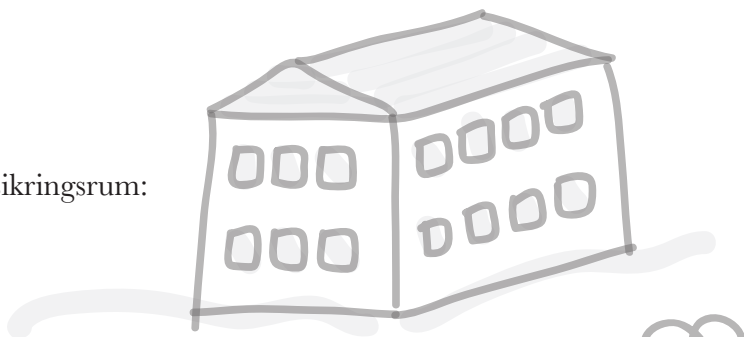
Er det fra 0-100 km/t på 1 time?

*“Fra der går ild i min lunte
til bomben springer,
ta’r det ca _____ sek
/minut/timer”*



MIT SIKRINGSRUM:

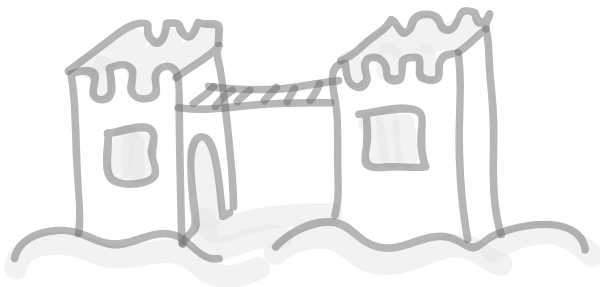
På skolen er mit sikringsrum:



Hjemme er mit sikringsrum:



I SFO er mit sikringsrum:

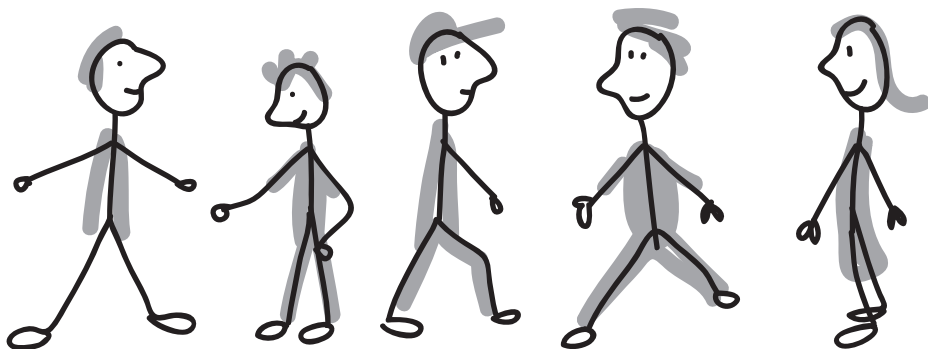


MINE HJÆLPERE

Du skal nu finde 2-5 voksne, som skal hjælpe dig med at blive bombeekspert på din bombe. Den ene er din vejleder, der sidder med dig nu. I skal sammen i en periode holde møder hver uge og følge op på, hvordan det går. Du har også brug for hjælp fra andre, og her er det vigtigt, at de hjælpere, du vælger, er en del af din hverdag. Hjælperens opgave er at finde ud af sammen med dig, hvad der er sket, når der er gået ild i lunten på din temperamentsbombe, og du går i dit sikringsrum, eller din temperamentsbombe springer i luften.

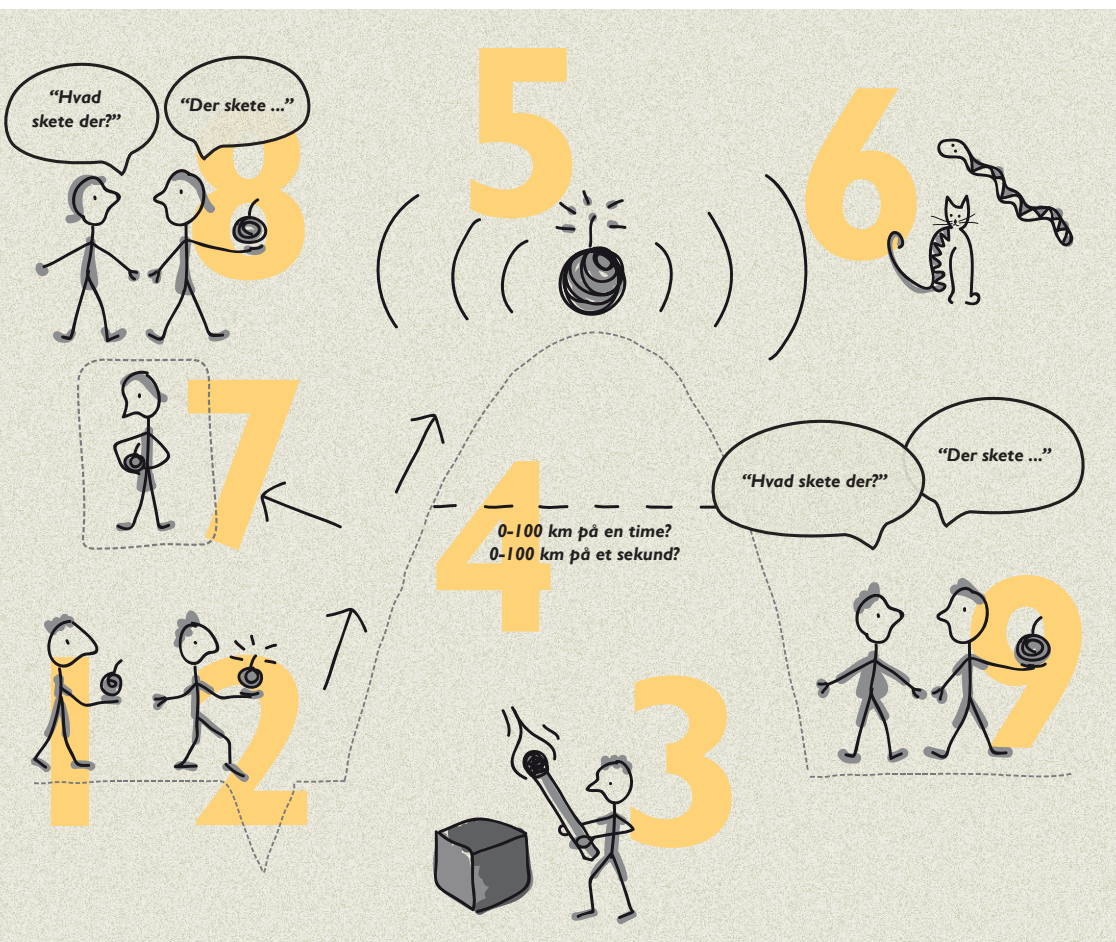
Tal med en af dine hjælpere om det, for de skal hjælpe dig, hvis det er en tændstik, der har været på spil, eller hvis der er noget, der har været svært for dig. Du skal også fortælle dine hjælpere, om de må tale til dig, når din temperamentsbombe er ved at springe i luften, om de må se ind til dig i dit sikringsrum, eller hvad der er vigtigt for dig. Tænk på, at når du er i skole, skal det være noget, der er muligt for lærerne samtidig med, at de underviser klassen. Tal med dem om det, når I har det første møde med dine hjælpere.

MINE HJÆLPERE ER:



DAGSORDEN FOR DET FØRSTE MØDE MED MINE HJÆLPERE

1. Min vejleder og jeg fortæller de andre om kurset.
2. Hvad er hjælpernes rolle? Er der noget særligt, de skal være opmærksomme på?
3. Hvad skal der siges til de andre elever i klassen?
4. Vi planlægger næste møde om 14 dage.



MØDE MED DIN VEJLEDER

En gang om ugen skal du have et møde med din vejleder.
Aftal, hvornår det skal være, og hvor I mødes.

MØDETID	KL:
UGEDAG	
MØDESTED	

På næste side ser du et skema. Brug dette skema den næste måned, så du kan holde øje med, hvornår du er ekspert på din temperamentsbombe, og hvornår den springer i luften. Skemaet skal du bruge sammen med din vejleder, når I holder jeres ugentlige møde. På hvert møde ser dagsordnen sådan ud:

1. Hvordan ser mit temperamentsbombeskema ud i denne uge?
2. Hvornår er det lykkedes mig at være ekspert på min temperamentsbombe?
3. Er der noget, der har været særlig svært, som jeg har brug for hjælp til?

Sammen med din vejleder laver du en logbog over jeres møder. Den kan I tage udgangspunkt i, når I mødes med de andre hjælpere. Husk, at når man øver sig på noget nyt, og noget svært, så kommer man til at fejle. Hvis din temperamentsbombe springer i luften, er det derfor ikke lig med, at du ikke kan blive lære at styre den. Gør dit bedste og tag imod hjælp fra andre.

	Jeg gik i mit sikringsrum	Min temperaments- bombe sprang i luften	Hvad er det vigtigt, jeg får talt med min vejleder om?
MANDAG			
TIRSDAG			
ONSDAG			
TORSDAG			
FREDAG			
LØRDAG			
SØNDAG			

EKSPLOSIONER OG SIKRINGER AF MIN TEMPERAMENTSBOBME

UGE 2

	Jeg gik i mit sikringsrum	Min temperamentsbombe sprang i luften	Hvad er det vigtigt, jeg får talt med min vejleder om?
MANDAG			
TIRSDAG			
ONSDAG			
TORSDAG			
FREDAG			
LØRDAG			
SØNDAG			

EKSPLOSIONER OG SIKRINGER AF MIN TEMPERAMENTSBOBME

UGE 3

	Jeg gik i mit sikringsrum	Min temperamentsbombe sprang i luften	Hvad er det vigtigt, jeg får talt med min vejleder om?
MANDAG			
TIRSDAG			
ONSDAG			
TORSDAG			
FREDAG			
LØRDAG			
SØNDAG			

EKSPLOSIONER OG SIKRINGER AF MIN TEMPERAMENTSBOMBOMBE

UGE 4

	Jeg gik i mit sikringsrum	Min temperamentsbombe sprang i luften	Hvad er det vigtigt, jeg får talt med min vejleder om?
MANDAG			
TIRSDAG			
ONSDAG			
TORSDAG			
FREDAG			
LØRDAG			
SØNDAG			