

GRY BASTIANSEN

BLIV EKSPERT I DIN TEMPERAMENTSBOOMBE

ARBEJDSBOG FOR UNGE



INDHOLD

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

Når du sidder med denne bog foran dig, er det, fordi du er ved at træffe et meget vigtigt valg i dit liv. Du er et af de mange unge mennesker, der har et hidsigt temperament, og som har svært ved at styre det, når du bliver vred. Som du sikkert har oplevet, kan det godt give problemer ind i mellem, når man sådan kan tænde af. Man kan komme til at gøre andre kede af det, bryde regler, ødelægge ting, og med tiden kan man blive godt og grundigt utilfreds med sig selv, fordi man ikke kan styre sit temperament. Det er noget, som du kan gøre noget ved i samarbejde med de voksne, der er en del af din hverdag.

Ved at følge dette kursus, er der en god mulighed for, at du lærer at styre dit temperament. I løbet af nogle dage, uger eller måneder vil du opleve, at du kan styre dit temperament i de fleste situationer. Dette materiale tager udgangspunkt i en simpel tegning. I stedet for at sige temperament, skal du forestille dig, at du har en temperamentsbombe, som du kan detonere, uden at det giver dig selv eller andre problemer. Du har måske mødt den voksne, som har tilbudt at være din faste vejleder i dette forløb. Det er ham/hende, der vil tage nogle samtaler med dig undervejs og støtte dig, hvis du får brug for det. I vil sammen finde ud af, hvor der vil være hjælp og støtte at hente fra andre voksne eller fra dine kammerater, hvis der bliver brug for det.

FØR DU GÅR I GANG, ER DET MEGET VIGTIGT AT DU TÆNKER OVER FØLGENDE:



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



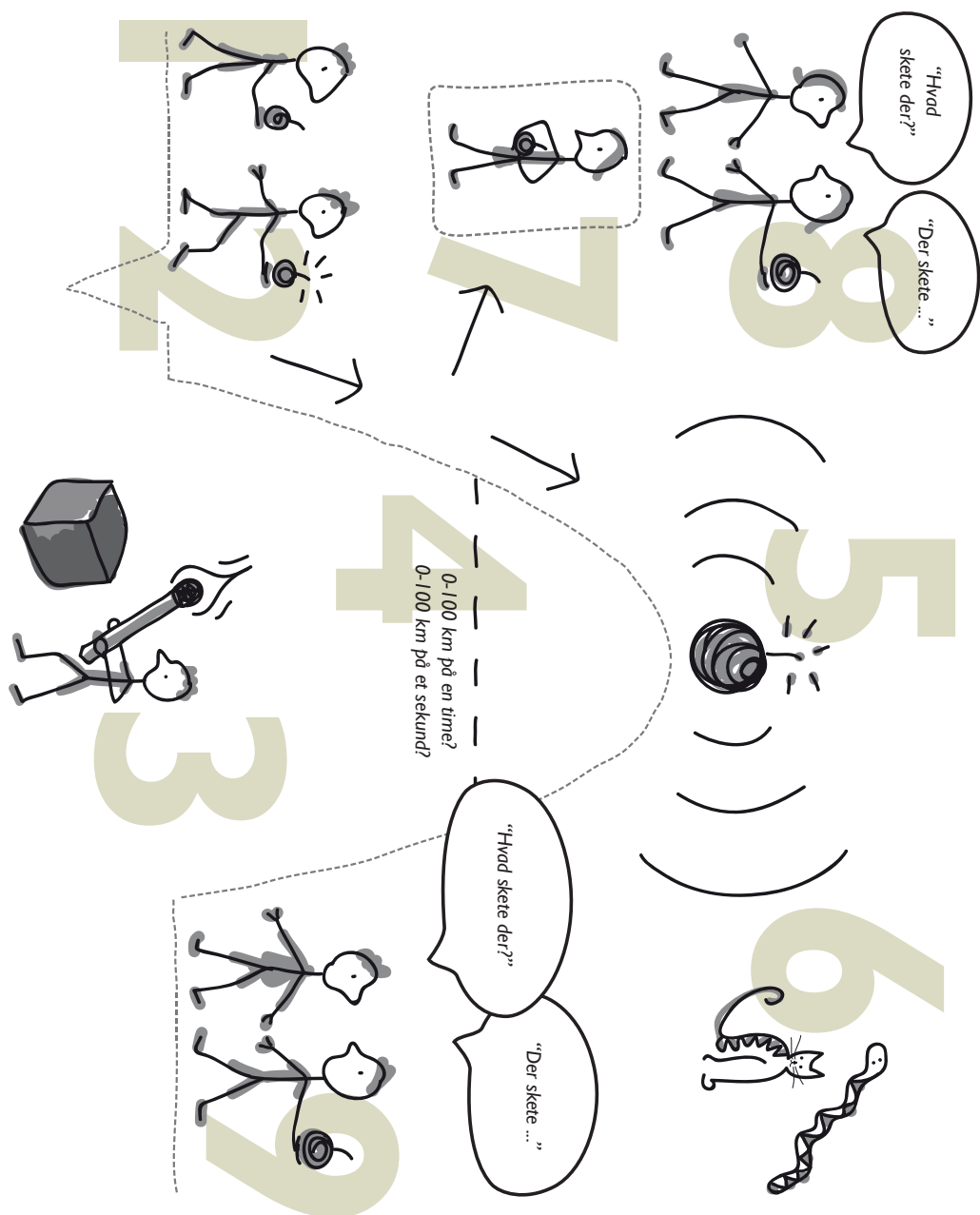
*“Er jeg parat til at arbejde
hårdt for det, i samarbejde
med andre?”*

Hvis du kan svare ja til begge dele, kan I gå videre. Ellers må du vente, til du føler dig parat. Det er dig, der skal gøre meget af arbejdet, så det er også dig, der ved, hvornår du er klar til det.

Dette første møde mellem dig og din vejleder tager 45 minutter.

I skal starte med sammen at se på tegningen. Her vil din vejleder forklare dig, hvad tegningen betyder, og I vil undervejs udfylde nogle ark i bogen.

BOMBEKURSET



DET KAN TÆNDE MIN TEMPERAMENTSBOBME



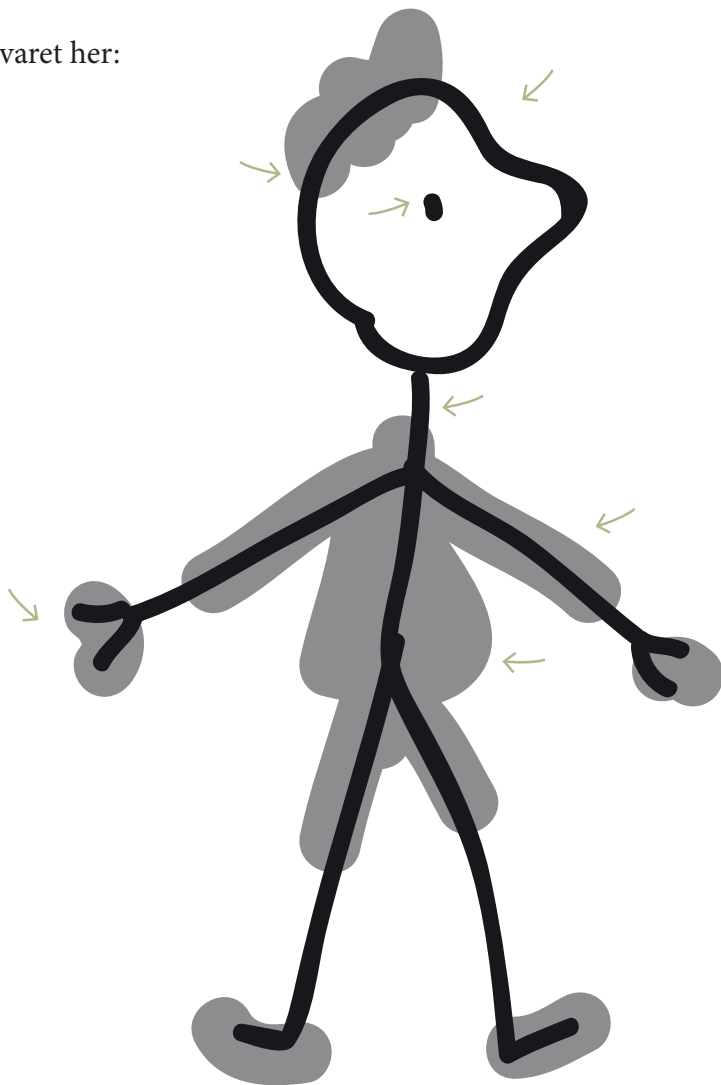
Her skal du sammen med din vejleder skrive det ind, som virkelig kan sætte ild til luntten på din temperamentsbombe. Det er ikke sikkert, at du kan huske alle tingene i dag, men skriv det ned, som du kan huske. Du kan i den næste tid sammen med din vejleder tilføje andre ting til din sorte boks, hvis du opdager, at der er andet, der sætter ild til luntten.

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

DET KAN JEG MÆRKE I MIN KROP, LIGE FØR EN TEMPERAMENTSBOBME 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 skal 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.

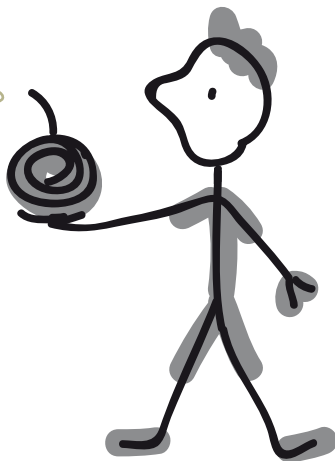
Er det fra 0-100 km/t på 1 sekund?

Er det fra 0-100 km/t på 1 minut?

Er det fra 0-100 km/t på 1 time?

HVAD ER DEN PRÆCISE HASTIGHED FRA DER GÅR ILD I LUNTEN PÅ DIN TEMPERAMENTSBOBME, TIL DEN SPRINGER?

*“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:	
Andre steder, hvor jeg kommer, og hvor det er vigtigt at have et sikringsrum:	

MINE HJÆLPERE

Du skal nu finde 2-5 voksne, som skal hjælpe dig, når du skal lære at styre din temperamentsbombe. Den ene er din vejleder. 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. Både når du går i dit sikringsrum, og når din temperamentsbombe tænder af. Tal med en af dine hjælpere om det, for de skal hjælpe dig, hvis der er nogen, der har prikket til dig, eller hvis der er noget, der har været svært for dig.

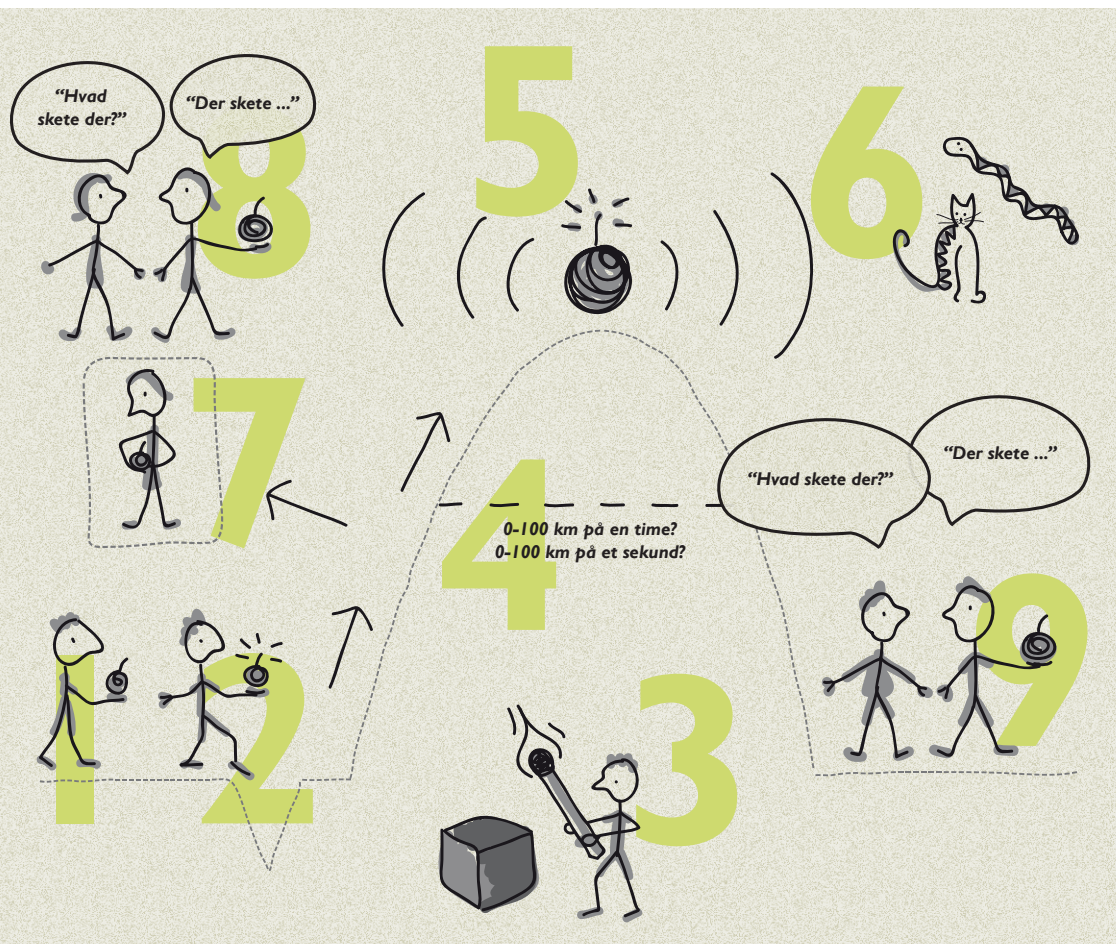
Det er meget vigtigt, at du sammen med dine hjælpere og din vejleder finder ud af, hvad der er sket, når din temperamentsbombe tændes. Det er nu, du skal til at blive klog på, hvordan du kommer videre med de problemer, du løber ind i. Du skal også fortælle dine hjælpere, om de må tale til dig, når din 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.

MINE HJÆLPERE ER:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

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.



VEJLEDNINGSMØDE

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.

EKSPLOSIONER OG SIKRINGER AF MIN TEMPERAMENTSBOBME

UGE I

	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 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			